

Hoofdgerecht vega

# Bloemkoolsteaks met een pittige chimichurri saus

Vanaf  
Stap 1

**Dit heb je nodig voor 2 personen**

- 1 bloemkool
- 1 tl gemalen komijn (djinten)
- 2 el olijfolie
- 1/2 tl chilivlokken
- verse koriander, fijngehakt (optioneel)
- verse bladpeterselie, fijngehakt
- 2 el rode wijnazijn
- 1 teentje knoflook, geperst

**Zo maak je het klaar**

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snij van de bloemkool twee plakken van ongeveer 2,5 centimeter dik, vanuit het midden van de bloemkool. Bewaar de rest voor een andere keer.
- Meng de olijfolie met de gemalen komijn en smeer de plakken bloemkool hiermee in.
- Verwarm een eetlepel olijfolie in een ovenbestendige koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak hierin de bloemkoolsteaks in ongeveer 3 minuten goudbruin.
- Draai de bloemkoolsteaks om en zet de pan in de oven. Rooster de bloemkool 15 tot 20 minuten.
- Meng voor de saus de rest van de ingrediënten in een kom en verdeel deze over de bloemkoolsteaks.

*Eet smakelijk!*

**Dit recept bevat per persoon**

125-250 gr.  
groente bereid

**THE 1:1 DIET**

by Cambridge Weight Plan®