



Bloemkool traha den forno, sirbi cu batata machika, sperziebonen y saas di mosterd

Tin hopi hende cu ta kere cu e unico manera pa prepara bloemkool, ta door di herbe den awa.

Esaki ta djies un de maneranan pa prepara bloemkool. Pa ta honesto, esey ta un di e maneranan cu ami mes casi nunca ta usa. Ami gusta prepara bloemkool den forno.

Door di prepare den forno, e sabor ta resulta tremendo door di e caramelisacion di e bloemkool.

Hunto cu batata machika, sperziebonen y e saas di mosterd - e ta keda delicioso!





E receta ta traha dos plato principal (Servings: 2)

Ingrediente

Bloemkool traha den forno:

- 1 Bloemkool, henter**
Juice di 1 lamoenchi
- 2 Telep di Olive Oil**
- 1/2 Telep Paprika, Powder**
- 1/2 Telep Onion, Granulated***
- 2 Telep Garlic, Granulated***
Salo y Black Pepper na gusto

*Ami semper ta usa garlic y onion 'granulated', specialmente door di nos clima - e humedad. Granulated garlic y onion ta keda bon pa tempo largo, door cu e no ta bira un klompi grandi liher. Door di e humedad productonan manera garlic y onion powder ta bira un klompi y e producto no por wordo usa mas.

Batata Machika:

- 2 Batata, mediano - ami a usa Idaho Potatoes**
- 3 oz. di Lechi di Coco (3 oz. ta mescos cu 6 cuchara)**
- 1 Telep di Garlic, Granulated**
- 1 Telep di Onion, Granulated**
Salo y Black Pepper na gusto

Saus di Mosterd:

- 1 Kopi di [Vegan Broth](#)**
- 1 1/2 Telep di Tarragon, seco**
- 1 Kopi di Lechi di Coco**
- 2 Cuchara di Mosterd***
- 1 Cuchara di Maizena**
- 1 Cuchara di Awa**
Salo y Black Pepper na gusto

*Ami a usa 'whole grain mustard' pero Dijon tambe ta keda tremendo den e receta aki.

**Sperziebonen:**

225 gram Sperziebonen, Fresco
1/2 Kopi Awa
Juice di 1/2 Lamoenchi
1/4 Telep Garlic, Granulated
Salo y Black Pepper na gusto

Ban cuminsa!

- **Kita e blachi y e stem for di e bloemkool y rins e bloemkool cu awa.**
- **Corta e bloemkool den slice, cada slice mester ta ongeveer 2.5 CM diki. Pa evita cu e bloemkool ta bai lora, pone a part plat abou na momento di corta - djies corta e bloemkool manera cu bo lo corta un slice di pan. Algun pida lo los, kibra den pida mas chikito etc. No preocupa. Tur pida di bloemkool lo wordo usa.**
- **Pone tur e pidanan di bloemkool riba un half sheet pan cu un silicon baking sheet. Si bo no tin esaki, djies usa un schaal cu por bai den forno.**
- **Añadi e olive oil y e juice di lamoenchi y cubri cada pida di bloemkool cu esaki. Season e bloemkool cu Paprika, Garlic, Onion, Salo y Black Pepper.**
- **Hinka e bloemkool den forna @ 200C/400F pa 30 - 40 min (te cu e bloemkool ta suave y a caramelisa un tiki).**



Machika, Machika, Machika!

- **Mientras cu e bloemkool ta den forno, sigi prepara e batata machika.**
- **E batatanan ta bai wordo herbi cu nan caska, dus mester percura cu esaki ta limpi.**
- **Después corta cada batata den pida chikito y herbe e batata te cu e ta suave.**
- **Unabes cushina, benta e awa afo. Añadi e lechi di coco, garlic, onion, salt y black pepper. Machika tur cos hunto y e batata machika ta cla.**

Pa e saus:

- **Añadi e vegan broth hunto cu e tarragon den un weja chikito y laga esaki herbe te cu e reduci cu mitar - ongevveer 10 -15 min.**
- **Despues cu e vegan broth a reduci, añadi e lechi di coco y e mosterd.**
- **Mix e maizena cu e awa y añadi esaki poco poco na e saus pa mara e saus na e consistencia desea.**
- **Purba e saus y añadi salo y black pepper na gusto si ta desea.**

E unico cu falta ta e sperzieboontjes!

- **Ami gusta prepara sperziebonen di e manera aki, paso mi no mester usa azeta y nan ta preserva nan bunita color berde. E parti importante ta pa usa un panchi di e size correcto. Con bo sa cu e tamanjo di e panchi ta correcto? Djies corda cu e cantidad di sperziebonen cu ta bai wordo prepara, mester cubri full e bodem di e panchi den un laag plat. Ora mi prepara 225 gram mi ta usa mi panchi di mas chikito, un cu un diameter di 8 inch.**



- **Sigi cu jena e panchi cu un (tiki) awa, suficiente pa cubri 2/3 parti di e cada sperzieboon Corda pa NO cubri e sperziebonen full cu awa.**
- **Sende e stoof (candela mediano) y e sperziebonen lo ta cla ora e awa a evapora. Season cu juice di lamoenchi, garlic, salo y black pepper na gusto.**

Awo pa mi parti favorito - come! :D

Pone dos cuchara grandi di batata machika mei mei di e tajo, na un banda pone bloemkool y cubri esaki cu e saus. Na otro banda di e batata pone algun sperziebonen y Bon Appetit!

