

Bloemkoolsteak



INGREDIËNTEN: 4 personen

1 middelgrote bloemkool
2 eetlepels olijfolie
2 uitgeperste tenen knoflook
Zout en peper
6 kleine augurken
1 ½ eetlepel kappertjes
Geraspte schil van ½ citroen
4 takjes bladpeterselie
1 blikje tonijn op olie

BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 220 gr

Pers de teentjes knoflook en laat deze even staan.

Snijd uit het midden van de bloemkool 2 plakken van 1 ½ tot 2 cm dik.

Leg deze op een bakplaat bekleed met bakpapier

Bestrooi de bloemkoolsteaks met peper en zout

Meng de olie met de geperste knoflook en bestrijk de bloemkoolsteaks hiermee.

Zet de bloemkoolsteaks 15 tot 20 minuten in de oven, keer ze dan voorzichtig met een grote platte spatel en zet ze nog eens 15 tot 20 minuten in de oven.

Maak een soort van dressing van de tonijn, de kappertjes, geraspte citroenschil en peterselie. Hiervoor de tonijn met een vork uit elkaar halen om de rest van de ingrediënten er voorzichtig door te mengen.

Ondertussen maak je van de overig gebleven bloemkool een puree:

Kook de bloemkool beetgaar in water met een klontje roomboter, giet af en stamp de bloemkool fijn. Doe er nog een flinke klont roomboter in en maak op smaak met zout en peper.

Leg de bloemkoolsteaks op een serveerbord en drapeer de dressing erover.

Serveer met de bloemkoolpuree en eventueel met wat gemengde groene salade voor de liefhebber.