



# Taco bowl

voor 2 personen — 30 minuten

## **INGREDIËNTEN**

½ bloemkool, in roosjes  
snuffje chilivlokken  
¼ tl gerookte paprika  
¼ tl gemalen komijn  
⅛ tl gedroogde oregano  
70 g zilvervliesrijst  
1 blikje zwarte bonen (140 g)  
1 blikje mais (140 g)  
1 handvol kerstomaten, gehalveerd  
2 takjes koriander  
1 lente-ui, fijngesnipperd

## **Voor de dressing**

2 el mayonaisse, 2 el zure room,  
sap van ½ limoen, 1 knofflookteentje (geperst), 1 el koriander (gehakt), 1 lente-ui (fijngesneden)

## **BEREIDING**

- Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng de bloemkoolroosjes met de chilivlokken, het paprikapoeder, de komijn en de oregano op een bakplaat. Besprenkel met olijfolie, kruid met peper en zout en meng.
- Bak 20 minuten in de voorverwarmde oven. Roer halfweg even om.
- Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking
- Meng alle ingrediënten voor de dressing.
- Stel de bowl samen met de rijst, de bloemkool, de maïs, de zwarte boontjes, de kerstomaten.
- Werk af met de dressing, de lente-ui en de koriander.



# Cannelloni van ananas met krokantje van sesamzaad en honing

voor 2 personen — 15 minuten

## **INGREDIËNTEN**

2 el sesamzaad  
1 el honing  
1/3 ananas  
2 takjes verse munt,  
deels versnipperd  
3 el mascarpone  
krokantje of florentine

## **BEREIDING**

- Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng het sesamzaad met de honing en een snufje zout. Schep hoopjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Duw plat met een lepel en bak 6 minuten in de oven goudbruin. Laat afkoelen.
- Schil de ananas. Snijd zes flinterdunne plakjes met behulp van een mandoline.
- Snijd de rest van de ananas in heel fijne blokjes. Meng de ananasblokjes met de munt en mascarpone. Lepel wat vulling op de plakjes ananas en rol op.
- Schik de rolletjes op het bord en drizzle er wat honing over.
- Werk af met een krokantje en een muntblaadje.

