



Gegrilde bloemkoolsteak met honing en kruiden



Ingredienten voor 4 Personen

2	Bloemkool
2 teentjes	Knoflook
1 theelepel	Honing
8 eetlepels	Olijfolie
1 snuifje	Currypoeder
	Peper
	Zout
1 eetlepel	mosterdzaad

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Verwijder de bladeren van de bloemkool, was de bloemkool en snijd in grove plakken van ongeveer 2 cm dik. De rest van de bloemkool gebruik je voor een ander recept. Tip: stamp er een bloemkoolpuree van met wat gekookte aardappelen en melk en serveer die bij de steaks.
3. Pers de knoflook en meng met de honing en olijfolie. Kruid met het currypoeder, wat peper en zout en smeer de plakken in met de marinade.
4. Bak de bloemkoolplakken in een grillpan aan beide kanten goudbruin.
5. Vet een bakplaat in en leg hier de bloemkoolplakken op. Strooi er het mosterdzaad over en schuif nog 8 minuten in de oven. Ook lekker met wat geitenkaas!