

Teriyaki bloemkoolburger met halloumi

totale tijd **30 min.** 10 min. voorbereidingstijd 20 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.218 kJ / 529 kcal

Vetten: **27,6 g** Eiwitten: **26,6 g**
Koolhydraten: **45,3 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

2	middelgrote bloemkolen, zonder bladeren
6 el	<u>Kikkoman Teriyaki</u> <u>Marinade</u>
3 el	plantaardige olie
2	rode uien, elk in 8 partjes gesneden
225 g	halloumi (in een blok), in 8 schijfjes gesneden
3 el	vetarme mayonaise
2 tl	sriracha-saus
	Sap van een ½ limoen
50 g	rucola
4	sesambroodjes

VOORBEREIDING

Stap 1

De oven op 200°C/180°C circulatielucht/gas stand 6 voorverwarmen. Leg folie op een bakplaat.

Stap 2

Snijd twee steaks uit het midden van elke bloemkool. Let erop dat ze bij elkaar worden gehouden door de stronk, zodat u aan het einde 4 steaks heeft (bewaar de kleinere delen voor een ander recept). Smeer de steaks in met 4 eetlepels teriyaki-marinade.

Stap 3

Verhit in de grote pan 1 eetlepel olie en bak de bloemkoolsteaks van elke kant 3 à 4 minuten donkerbruin (dit kan na elkaar worden gedaan). Leg de steaks vervolgens op de bakplaat en bak ze 10 minuten in de oven totdat ze gaar zijn.

Stap 4

Doe in de tussentijd nog een eetlepel olie in de pan en voeg de rode uien toe. Laat ze 5 minuten sudderen tot ze zacht worden en voeg dan de resterende 2 eetlepels teriyaki-marinade toe en kook alles nog 2 minuten tot ze glazig zijn. Opzij zetten.

Stap 5

Veeg de pan schoon. Voeg de resterende olie toe en bak de plakjes halloumi van elke kant 2 à 3

minuten goudbruin.

Stap 6

Meng de mayonaise met sriracha-saus en limoensap. Halveer de broodjes en verdeel een deel van het mayonaisemengsel op de onderste helften. Leg op elk broodje een bloemkoolsteak, 2 plakjes halloumi, een paar uien en rucola en leg de bovenkant van de broodje erop. Serveer indien gewenst met patat en salade.