

Broccoli -platbroodsandwich met humus en wortelsalade



Ingrediënten voor 4 personen:

Broccoli-platbrood:

- 1 grote stronk broccoli (500g)
- 100 g amandelmeel
- 1 eetlepel gedroogde groene kruidenmengeling (oregano, basilicum, Provençaalse kruiden, tijm)
- peper & zout
- 4 eieren

Wortelsalade:

- ¼ rode ui
- ½ citroen of ¾ limoen
- 1 eetlepel olijfolie
- 4 wortelen
- handvol verse koriander & munt
- peper & eventueel zeezout

Opdienen met

- 8 sneetjes platbrood
- humus (zie vorige recepten)
- komkommer of radijs



Bereidingswijze

Broccoli-platbrood:

- Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Schil de stronk van de broccoli en snijd in stukken. Verdeel de broccoli in roosjes. Cutter de broccoli samen met de stronk tot het mengsel de structuur heeft van broodkruimels. Weeg 400g af van deze broccolikruimels.
- Doe dit in een grote mengkom en voeg er de rest van de droge ingrediënten aan toe.
- Kruid dit geheel af met peper & zout en vermeng alles.
- Maak een kuiltje in het midden van dit mengsel en breek hierin de eieren. Klop de eieren met een vork los en roer er nadien geleidelijk het droge broccolimengsel door.
- Kneed dit deeg met je handen verder tot het wat kleverig wordt. Vorm hier een bal van, leng hem op de bakplaat en druk het deeg met je handen plat tot het een rechthoek van +/- 7,5 mm dik is.
- Zet de bakplaat in de oven gedurende 25 à 35 minuten.

- Laat het brood volledig afkoelen alvorens je hem omdraait om dan voorzichtig het bakpapier eraf te halen. Snijd in stukken naar keuze.
- Bewaar dit brood in een afgesloten doos in de koelkast (kan gerust enkele dagen).

Wortelsalade:

- Snijd de ui in fijne ringen. Leg deze uiringen in een mengkom.
- Pers de citroen/limoen uit en voeg dit aan de uiringen. Vermeng samen met de olie en laat de ui eventjes 'marineren'.
- Schil en rasp intussen de wortels en voeg toe aan de ui.
- Hak de kruiden grof en vermeng onder de wortelsalade. Bestrooi als laatste met peper (en eventueel wat zeezout) en roer alles goed door elkaar.

Sandwich:

- Snijd de komkommer of radijsjes in dunne schijven.
- Besmeer 4 sneetjes platbrood met humus en leg hierop de wortelsalade en schijfjes komkommer (of radijs). Leg hierop de andere 4 sneetjes platbrood.

Tips

- Zin in andere regenboogplatbroden? Maak eens een wortelplatbrood. Vervang hiervoor de broccoli door gelijke hoeveelheden geraspte wortel & bloemkool. Probeer het ook eens met courgette (gebruik dan 2 courgetten). Zin in een rood platbrood, vervang dan de broccoli door gelijke hoeveelheden bloemkool en geraspte rode biet. Bereidingswijze is gelijkaardig aan het bovenstaande broccoli-platbrood.
- Amandelmeel kan je ook vervangen door de gelijke hoeveelheid havermeel (die tot meel is vermalen).
- Varieer in het toevoegen van groenten tussen de 'sandwich': fijngesneden witloof, salade, rucola, paprikareepjes,...
- Naast deze lunch, kan dit platbrood ook gebruikt worden bij de warme maaltijd als pizzabodem. Beleg naar keuze en bak ongeveer 10 minuten in een 220°C voorverwarmde oven tot de pizza's knapperig & goudgekleurd zijn.

Bron

- The Green Kitchen at Home