



Koreaanse sticky bloemkool-wings

Deze sticky bloemkool-wings zijn een genot om op tafel te zetten. De groentesnack maak je gemakkelijk in de oven en heeft een Koreaans tintje door de plakkerige coating. Geloof ons: je likt je vingers hierbij af!

2 PERSONEN

⌚ 20 + 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de bloemkool-wings

-  1 middelgrote bloemkool
-  165 g patentbloem
-  1 el five spice poeder
-  ¼ tl zout
-  80 ml water
-  150 g panko

voor de marinade

-  1 tl gochujang
-  1 kleine ui
-  3 teentjes knoflook, geraspt
-  2 el sojasaus
-  1 el mirin
-  100 ml water
-  3 el donkere basterdsuiker

overige ingrediënten

-  1 el sesamzaad
-  1 el Japanse Kewpie mayonaise
-  1 lente ui, in reepjes gesneden

MATERIAAL: bakplaat

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven op 180°C.
2. Verwijder de bladeren van de bloemkool en snijd 'm in hapklare roosjes.
3. Mix de bloem, het water, de five spice-kruiden en het zout door elkaar heen tot een gladde massa.
4. Er mogen geen klontjes in het beslag zitten.
5. Haal de bloemkoolroosjes door het beslag, schep ze er één voor één uit en rol ze door de panko zodat de bloemkooltjes helemaal bedekt zijn.
6. Leg ze op een bakplaat.
7. Bak 25 minuten in de oven of tot ze lekker krokant zijn.
8. De bloemkool mag nog een lekkere bite hebben.
9. Maak ondertussen de marinade.
10. Bak daarvoor op lage temperatuur de ui en knoflook glazig aan in een beetje olie.
11. Voeg daarna de basterdsuiker, gochujang, sojasaus en mirin toe.
12. Roer goed door elkaar en bak één minuut mee.
13. Schenk vervolgens al roerend het water in de pan en laat het geheel inkoken op middelhoog vuur tot een dikke, plakkerige saus.
14. Meng de crispy bloemkoolroosjes door de marinade heen.
15. Leg de bloemkool-wings op een schaal en serveer met Japanse mayonaise, sesamzaad en lente-ui.

BRON: culy.nl

