



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Philippe Van den Bulck](#) | ©Philippe Van den Bulck

# Carpaccio van portobello met lichtgerookte bloemkool

## Ingrediënten

### Carpaccio van portobello

- 2 mooie portobello paddenstoelen
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 eetlepel walnootolie, Amanprana
- 2 eetlepels olijfolie, extra vierge (Amanprana Hermanos Catalán)
- Amanprana Orac Botanico kruidenmix mild

### Licht gerookte bloemkool

- 1 kleine bloemkool, in kleine roosjes gesneden
- 2 eetlepels kokosolie, extra vierge Amanprana
- 2 eetlepels houtschilfers
- Amanprana Orac Botanico kruidenmix mild

### Salade van linzen met tarwekiemen

- 100 gram berglinzen
- 1 eetlepel Shoyu
- 1 eetlepel Xérèsazijn
- 4 eetlepels olijfolie, extra vierge (Amanprana Hermanos Catalán)

## Extra info

### Recept geschikt voor:

4 personen

### Moeilijkheid:



### Vorbereidingstijd:

35 minuten

### Bereidingstijd:

45 minuten

### Totale bereiding:

80 minuten

## Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van carpaccio van portobello met lichtgerookte bloemkool

- 2 lente-uitjes, fijngesnipperd
- 1 koffielepel geperste knoflook
- 1 koffielepel witte tijm
- 1 sjalotje, heel fijn gesnipperd
- 1 koffielepel fijne mosterd
- 1 eetlepel rauwe tarwekiemen, Amanprana

### **Zalf van witte coco bonen met walnootolie**

- 1 kopje gekookte witte coco bonen
- 1 dl haver room
- enkele druppels citroensap
- 2 eetlepels walnootolie, Amanprana
- peper van de molen, zeezout en vers geraspte nootmuskaat

### **Carpaccio van portobello**

- [Vegetarisch](#)
- [Glutenvrij](#)

1. Neem enkele vellen bakpapier.
2. Meng de 2 soorten olie met de knoflook en kruid met Orac Botanico kruidenmix mild.
3. Snijd de stelen van de portobello paddenstoelen en snijd ze vervolgens in flinterdunne plakjes met een heel scherp mes.
4. Schik de portobello dakpansgewijs op de vellen bakpapier, bestrijk de carpaccio met de gemengde olie en leg er telkens een tweede vel bakpapier bovenop.
5. Leg een platte schaal erop met een gewicht of trek de carpaccio vacuüm in een vacuümzak.

### **Licht gerookte bloemkool**

1. Neem een rookpan of pan met een dikke bodem waarin een rooster of stoommandje past.
2. Leg een vel aluminium folie op de bodem, maak de houtschilfers vochtig en leg ze op de folie.
3. Leg de bloemkoolroosjes op het rooster en zet een deksel op de pan.
4. Laat op een laag vuur de houtschilfers smeulen en rook de bloemkool in circa 20 minuten.
5. Verwarm de oven voor op 180°C.
6. Doe de bloemkoolroosjes in een ovenschaal met de kokosolie en rooster ze beetgaar en goudbruin in circa 10- 15 minuten, kruid met Orac Botanico kruidenmix mild.

### **Salade van linzen met tarwekiemen**

1. Kook de linzen gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking, spoel ze en laat uitlekken.
2. Maak een vinaigrette met de mosterd, olijfolie, Xérèsazijn, shoyu, tijm, knoflook en sjalot en meng dit onder de linzen.
3. Meng de tarwekiemen en de lente uitjes net voor het serveren toe.

### **Zalf van witte coco bonen met walnootolie**

1. Warm de bonen op in de haverroom met 2 eetlepels water en wat citroensap, kruid met peper, zout en nootmuskaat en voeg de walnootolie toe.
2. Mix alles glad in een blender, voeg indien nodig wat water toe

indien de zalf te dik is.

3. Doe alles in een kleine spuitzak.

## Vergeet de afwerking niet bij vegetarische portobello carpaccio

1. Schik de carpaccio op de borden, schik er de linzensalade en bloemkoolroosjes op en werk af met enkele puntjes witte bonen zalf.