

Jerk spiced Portobello champignons met bloemkoolrijst en mango salsa



1 portie

Portobello champignons

Ingrediënten

- 2 grote portobello champignons, in 3 of 4 stukken gesneden
- 2 theelepels jerk seasoning=marinade (zie recept 'Jamaican Jerk Seasoning Blend')
- 2 theelepels gesmolten kokosolie
- 1 knoflookteentje, geraspt
- 1 stukje gember (ter grootte van duim), geraspt
- 2 eetlepels tamari
- 2 theelepels limoensap

Bloemkool rijst

Ingrediënten

- 1 bloemkool (grof geraspt)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui
- blaadjes tijm van twee takjes
- 1 kruidnagel
- ¼ theelepel (himalaya)zout
- 1 eetlepel limoensap

Mango salsa

Ingrediënten

- 1 rijpe mango, in kleine blokjes
- 1 theelepel koriander, fijngesneden
- 2 eetlepels fijngesneden rode ui
- 2 eetlepels limoensap
- 1 snufje (himalaya)zout

Bereidingswijze

1. Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kom door elkaar, behalve de champignons (zie gedeelte 'portobello champignons ingrediënten' en recept 'Jamaican Jerk seasoning blend').
2. Leg de stukken champignon in de marinade en laat deze daar een uur in liggen.
3. Droog op 46°C gedurende 3 uur. (Als je geen droogoven hebt, marineer dan de avond voordat je serveert. Bak in dat geval de Portobello op 200 graden 15 a 20 minuten).

4. Rasp alle ingrediënten van de ´bloemkool rijst´ tot deze een rijst-achtige consistentie hebben.
5. Meng alle ´mango salsa´ ingrediënten in een kom en serveer met de champignons en rijst.

Jamaican Jerk Seasoning Blend

-

Voor ½ cup

Vorbereidingstijd 5 min.

Ingrediënten

- 1 eetlepel knoflook poeder
- 1/4 theelepel cayenne peper
- 2 theelepels gedroogde tijm
- 2 theelepels gedroogde peterselie
- 2 theelepels agave siroop
- 2 theelepels himalaya zout
- 1 theelepel paprikapoeder
- ½ theelepel zwarte peper
- ½ theelepel gemalen nootmuskaat
- ¼ theelepel kaneel

Bereidingswijze

Meng alle ingrediënten en bewaar deze in een afgesloten bakje (tot 3 maanden)