

TIJN VAN DE SMAAK

bloemkoolrecepten

Bloemkoolsoep met kaas en mosterd (4 personen)

350g bloemkool (roosjes en binnenste deel van de stronk), 1 ui, 1 teentje knoflook, 1 eetl. boter, 1,5 eetl. bloem, 1 liter (koude) groentebouillon, 1 eetl. grove mosterd, 75g geraspte kaas, zout, peper, nootmuskaat, 2 eetl. gesnipperde bieslook.

Pel en snipper de ui en de knoflook. Maak de bloemkool schoon en snijd hem in gelijke delen. Verhit de boter en bak de ui, knoflook en bloemkool ca. 5 minuten tot de ui en bloemkool lichtbruin zijn. Roer de bloem erdoor en bak het geheel, op een laag vuur al roerende nog ca. 1 minuut. Schenk de bouillon scheutje voor scheutje erbij en breng de soep al roerende aan de kook. Laat de soep, afgedekt, ca. 15 minuten zachtjes doorkoken. Pureer de soep, roer de mosterd erdoor en breng de soep op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Garneer na het opscheppen met de kaas en bieslook.

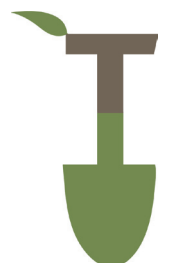
Bloemkoolstampot met salie (4 personen)

1 bloemkool, 600g aardappelen,, 2 uien, 1 grote rode paprika, 200gr. bleu de wolvega (of een andere schimmelkaas), 1dl. droge witte wijn, 2 eetl. boter, 2dl. crème fraîche, paar takjes verse of 2 eetl. gedroogde salie.

Snij de aardappelen in blokjes en de bloemkool in roosjes. Kook de aardappelen en leg na 10 minuten de bloemkool erbij. Snipper de uien en snij paprika in stukjes, bak deze in boter en voeg de salie toe. Smelt de kaas in de wijn, roer de crème fraîche er door en laat het geheel op laag vuur binden tot een saus. Stamp de bloemkool en aardappelen tot puree, en roer er de paprika, ui en salie door. Geef de kaassaus er apart bij.

Bloemkool met mosterdzaad (4 personen)

8 roosjes bloemkool , 1el olijfolie, 1 ui, in kleine stukjes, ½ el mosterdzaad, zeezout, ½ tl kurkuma, 120 ml water



TIJN VAN DE SMAAK

bloemkoolrecepten

Verhit de olie in een kookpan op een middelhoog vuur en fruit de ui tot hij glazig wordt . Voeg er het mosterdzaad en een flinke snuif zeezout aan toe en laat nog even verder fruiten. Voeg de bloemkool toe en strooi er de kurkuma en minstens ¼ tl zeezout (naar smaak) over. Doe er het water bij en breng aan de kook. Laat 5 minuten koken en roer de bloemkoolrosjes af en toe om. Meteen opdienen.

Bloemkool-kaastaart (4 personen)

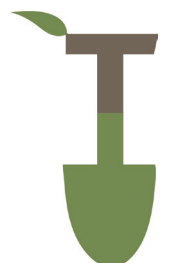
voor een taartvorm van 24cm: 400 gr bloemkool in roosjes, 5 plakjes diepvries bladerdeeg, 3 eieren, 4 eetl. crème fraîche, 100 gr kruidenkaas, 1 tl paprikapoeder, zout, peper.

Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien. Kook de bloemkoolrosjes beetgaar in 8 minuten en laat ze uitlekken in een vergiet. Bekleed de taartvorm met het bladerdeeg. Klop in een kom de eieren los met de room, zout, peper en paprikapoeder. Snij de kaas in blokjes en schep ze door het eimengsel. Verdeel de bloemkoolrosjes over de bladerdeegbodem en schenk het eimengsel erover. Laat de taart in het midden van een warme oven (200 °C) in ongeveer 25 minuten gaar en goudbruin worden. Lekker met tomatensalade.

Gestoomde bloemkool met kruidensaus (4 personen)

1 grote bloemkool, 1 eetl. boter, 1 eetl. bloem, 2dl. bouillon, 4 eetl. slagroom (ongezoet), nootmuskaat, peper, 2 eetl. verse fijngehakte peterselie, 0,5 tl. gedroogde of 1 tl verse tijm, snufje paprikapoeder.

De bloemkool in roosjes verdelen en gaarstomen. Boter smelten en de bloem al roerende toevoegen. Wanneer de boter de bloem volledig heeft opgenomen, de bouillon onder voortdurend roeren toevoegen. De saus van het vuur nemen, de slagroom er doorheen roeren en op smaak brengen met de kruiden.



TIJN VAN DE SMAAK

bloemkoolrecepten

Bloemkool-gierstpuree (4 personen)

1 middelgrote bloemkool, 3 aardappelen, 1 kop gierst, 1 dl. (soja)melk, nootmuskaat, kruidenzout.

Maak de bloemkool schoon en verdeel hem in kleine roosjes. Schil de aardappelen en snij ze in dobbelsteentjes van 1,50 cm. Breng 1,50 kop water aan de kook, voeg de gierst toe en laat deze 5 minuten koken. Voeg de aardappelen en de bloemkoolroosjes bij de gierst. Laat alles gedurende 15 minuten koken op een zacht vuur. Voeg kruiden en melk toe en pureer het geheel.

Lauw-warme bloemkoolsalade (4 personen)

1 kleine bloemkool, 2 bakjes tuinkers, 3 eetl. mayonaise, 3-4 eetl. citroensap, snufje kerrie.

Kook of stoom de bloemkool (in zijn geheel) beetgaar. Maak een bedje van tuinkers. Meng de mayonaise met de kerrie en het citroensap. Leg de bloemkool op het groene bedje. Overgiet de warme bloemkool met de mayonaise. Eet de bloemkool lauw-warm.

Gemengde bloemkoolsalade (4 personen)

1 kleine bloemkool, 1 komkommer, 1 krop ijsla, 2 eieren, 2 eetl. yoghurt, 2 eetl. mayonaise.

Stoom of kook de bloemkool beetgaar. Kook de eieren hard. Snij de komkommer in dunne plakjes en verdeel de sla in stukken. Verdeel de afgekoelde bloemkool in kleine roosjes. Snij de afgekoelde eieren in plakjes. Meng de mayonaise en de yoghurt. Meng de groenten in een slakom. Garneer de salade met de eieren en geef de saus er apart bij.

Bloemkool met ui en paprika (Bijgerecht voor 2 personen)

½ bloemkool, ½ rode paprika, 1 klein ui, 25g boter, 1 tl bouillonpoeder, ½ theelepel tijm, versgemalen peper, zout indien nodig.

Verdeel de bloemkool in kleine roosjes. Was de paprika en verwijder de zaadlijsten. Snij de paprika in stukjes. Pel en snipper de ui. Verhit de boter in een pan en bak hierin de ui enkele minuten zachtjes. Voeg de bloemkool, paprika, het bouillonpoeder, tijm en 1 dl water toe. Laat de groenten in gesloten pan in ongeveer 15 minuten gaarstoven. Schep ze af en toe om. Breng op smaak met peper en eventueel iets zout. Variatie: Paprika kunt u vervangen door twee in stukjes gesneden tomaten. Voeg de tomaten pas de laatste drie minuten toe.

