

ElisabethsMagazine

Recepten met
bloemkool uit
Elisabeths-
kitchen

BLOEMKOOLOP JE BORD

E-ZINE

MEI 2021

+EXTRA INFORMATIE



Special bloemkool recepten



UITGELICHT -BLOEMKOOURECEPTEN

Heerlijke groente

Hoe vaak staat bloemkool bij jou op tafel? Bij mij eigenlijk regelmatig. Ik koop hem vers en in zijn geheel. Daar eten man en ik twee dagen van.

Saai?

Sommige mensen vinden bloemkool saai. Ik hoop met deze speciale editie dat weg te nemen. Want bloemkool is helemaal niet saai. Integendeel. Het is een groente waar je kook-technisch veel kanten op kan.

Spruitjeslucht

Bloemkool als groente heeft een negatief imago. Het valt in de categorie spruitjeslucht hoor ik vaak. Ook vinden veel mensen het stinken als je het kookt. Dat hoeft niet. Zorg voor verse bloemkool. Dan kan je echt het beste een verse kopen en zelf in stukken snijden. Maar laat de groente ook niet te lang koken.

Recepten voor twee

Al mijn recepten zijn voor twee personen. Nou ja al, soms voor meerdere personen. Heb je vragen over een recept kan je die altijd stellen op de pagina. Die vraag zie ik dan op facebook.

Eet Inspiratie

Ik hoop echt dat bloemkool vaker op tafel komt. Er is niet meer een echt bloemkoolseizoen. Wat jammer is, want die kleine Hollandse van vroeger waren echt de allerlekkerste. Dus kan je Hollandse bloemkool kopen – doen! En geniet ervan.

Elisabeth

INHOUDSOPGAVE

KLIK OP DE RECEPTNAAM EN JE GAAT DIRECT NAAR DE WEBSITE-PAGINA MET HET RECEPT EN MEER INFORMATIE

PAGINA 4 – [AARDAPPEL ANDERS](#)

PAGINA 5 – [BLOEMKOOLOM FRIJTTATA KHA UIT DE PHILIPS AIRFRYER XXL](#)

PAGINA 6 – [BLOEMKOOLOM SALADE MET HALLOUMI](#)

PAGINA 7 – [BLOEMKOOLOM SOEP](#)

PAGINA 8 – [FETTUCINE MET BLOEMKOOLOM](#)

PAGINA 9 – [GEBAKKEN FETA](#)

PAGINA 10 – [PULLED CHICKEN MET BLOEMKOOLOM](#)

PAGINA 11 – [QUORN CURRY MET BLOEMKOOLOM](#)

PAGINA 12 – [HUISGEMAAKTE SLAVINK MET GEKOOKTE BLOEMKOOLOM](#)

PAGINA 13 – [TACO MET HAM EN KAAS, MAAR OOK MET BLOEMKOOLOM](#)

Ma

AARDAPPEL ANDERS



*Link naar het recept op
website - volg de pijl*

Potjes gerecht gemaakt
zonder de inhoud van
het bekende potje. Zo
wordt bloemkool nog
lekkerder.

Naar het recept - klik

Ma BLOEMKOOI FRITTATA KHA UIT DE PHILIPS AIRFRYER XXL



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Bloemkool is een
groente die hier
uitermate favoriet is.
Raar gezegd misschien.
Maar echt, de groente
staat vaak op het menu.

Naar het recept - klik

BLOEMKOOLSALADE EN HALLOUMI EN RISONI - ORZO



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Ben je met zijn tweetjes
houdt je altijd over van een
grote bloemkool. Daarom
dit recept van deze
overheerlijke salade met
bloemkool.

Naar het recept - klik

Ma

BLOEMKOOISOEP



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Met bloemkool kan je
ook lekker snel een
romige soep maken.
Lekker met amandelen
en zonder vlees.

↓
Naar het recept - klik

Ma

FETTUCCINE MET BLOEMKOOI



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Oké. Ik weet dat je aan
deze combinatie niet zo
snel zou denken. Maar
het is te moeite waard
om het te proberen.
Zeker wanneer je van
kaas houdt.

Naar het recept - klik

Ma

GEBAKKEN FETA



Link naar het recept op
website - volg de pijl

• Met bloemkool,
• kikkererwten en nog
• meer groenten. De
• gebakken feta is geen
• saganaki •

Naar het recept - klik

MM PULLED CHICKEN BARBACOA MET ZOETE AARDAPPEL EN GEKOOKTE BLOEMKOOI



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Een complete maaltijd.
De pulled chicken was
een test. Ik heb een
kruidenpasta gebruikt.
Via de link kan je lezen
of wij het lekker vonden.

Naar het recept - klik

MM

QUORN BLOEMKOOLOCURRY



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Quorn is een neutraal
smakende
vleesvervangers. Het
neemt alle smaken aan
die eraan worden
gegeven. Echt een ideale
vleesvervanger dus.

Naar het recept - klik

SLAVINK MET GEKOOKTE BLOEMKOOLEN - AARDAPPELEN



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Een AVG-tje - oftewel
een aardappel - vlees en
groente-maaltijd. Wel
met huisgemaakte
slavink. Lekker joh.
Proberen maar!

Naar het recept - klik

Ma

TACO HAM EN KAAS



Link naar het recept op website - volg de pijl

Maar ook met bloemkool en gebakken ei. Je zal denken dat dit raar is. En ja, dat is het. Maar ook lekker. Ook dit moet je gewoon eens proberen.

Naar het recept - klik

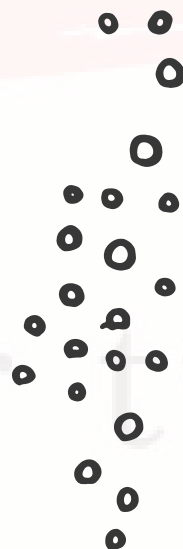


VERSPIL ME NIETJES

Zelf vind ik dit dus een geweldig initiatief. Waarom moeten deze asperges worden weggegooid? Qua smaak doen ze niet onder. Oké, ze zijn niet perfect. Maar weggooien is onzin. Ik koop regelmatig groente en fruit die er niet zo mooi uitzien. Zo zag ik onderlaats op tv een biologische spruitenteler die een groot deel van zijn spruiten moest vernietigen. Waarom? Omdat iemand of een groep mensen een standaard heeft bedacht. Hoezo standaard? Niets of niemand in de natuur is standaard. Stop de verspilling. Doe je mee?

Lees meer recepten waarmee ik de verspilling tegen ga. Bijvoorbeeld met bloemkoolsoep. Wist je trouwens dat je met de bladeren van de bloemkool pesto kan maken? Nee, daar heb ik geen recept voor. Maar wel andere recepten – [Klik hier voor mijn website.](#)

ElisabethsKitchen



GRATIS EN VOOR NIKS

En? Ben je blij dat je dit E-zine gratis heb kunnen downloaden? Ik hoop het van harte.

Laat mij vooral weten of er iets veranderd moet worden.

Misschien heb jij ook suggesties. Voor positieve suggesties sta ik altijd open.

In de E-zines geef ik extra informatie.

Je doet mij echt een plezier wanneer je de link naar het E-zine deelt met je vrienden. Op facebook of via whatsapp. Tenslotte vraagt iedereen zich toch regelmatig af. 'Wat moeten we nou weer gaan eten – zucht?'

Dan kan dit E-zine helpen. Vertel het daarom verder.

[Volg je mij al op facebook? Like mijn facebook-pagina voor actuele informatie over nieuwe recepten die ik plaats op mijn website.](#)

Wil jij meeschrijven? Laat het me weten.

E-mail: elisabethvanderark@gmail.com

Tot de volgende editie van ElisabethsMagazine met recepten uit Elisabethskitchen en meer.



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>