



Bloemkoolrecepten II v0.4

Inhoudsopgave.

Atjar met bloemkool, wortel en taugé.	3
Bloemkool met spinazie uit de oven.	4
Bloemkoolovenshotel met ham/spek en kaas.	5
Gegratineerde bloemkool.....	6
Gebruikte afkortingen.....	7

Atjar met bloemkool, wortel en taugé.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Hoeveelheid: 1 pot
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
Coöp, SPAR

Ingrediënten

150 ml azijn
200 g bloemkool, in kleine
roosjes
1 tl gemberpoeder (djahé)
1 tl kurkuma
1 peper, rode, in stukjes,
zonder zaadjes
3 el suiker
100 g taugé
1 wortel, winter-, grof
geraspt

1 glazen pot

Bereiding.

Was de taugé in een zeef of vergiet en laat het uitlekken.

Schep de taugé, de rode peper, de winterwortel en de bloemkool door elkaar.

Verwarm de azijn met 250 ml water, 1 tl zout, de kurkuma, de gemberpoeder en de suiker.

Giet dit mengsel over de groenten en laat het afkoelen.

Schep deze atjar in een schone glazen pot met deksel en bewaar het in de koelkast.

Tip:

Lekker bij nasi goreng en andere oosterse gerechten.

3

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bloemkool met spinazie uit de oven.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Grootmoeders
keuken

Ingrediënten

4 el bloem
1 bloemkool, grote
4 el boter
2 el broodkruim
2-3 drp sap, citroen-
100 g Emmertaler,
geraspte
¼ l melk
- nootmuskaat, geraspte
- peper, versgemalen
75 g sjalotjes
500 g spinazie
- zout

Bereiding.

Maak de bloemkool grondig schoon.
Verdeel de bloemkool in roosjes en kook die in
kokend water met zout in ca. 8 min. gaar.
Neem de roosjes met een schuimspaan uit de
pan en spoel ze kort onder koud water af.
Zet het kookvocht apart.
Pel de sjalotjes, snipper ze en bak ze glazig in 2
el hete boter.
Bestrooi de sjalotjes met bloem en bruin het
kort mee.
Giet ¼ l kookvocht onder voortdurend roeren
bij de sjalotjes en laat ze enige minuten
zachtjes koken.
Voeg al roerend de melk toe.
Laat de saus op een laag vuur indikken en roer
die af en toe door.
Breng de saus op smaak met zout, nootmuskaat
en citroensap.
Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht-
oven 180°C).
Was de spinazie, zoek die goed uit en doe ze
met aanhangend vocht in een pan.
Laat het op een middelhoog vuur met de deksel
op de pan slinken.
Voeg 2 el boter toe en breng het op smaak met
zout, peper en nootmuskaat.
Vet een ovenschaal in met boter en doe er de
bloemkool en de spinazie in laagjes in.
Roer de kaas door de saus en giet deze over de
groenten.
Bestrooi het geheel met broodkruimen
gratineer het 30 min. in de oven.

Bereidingstijd: 75 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bloemkoolovenshotel met ham/spek en kaas.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

Bron: -

Ingrediënten

350 g aardappelschijfjes, voorgekookte

25 g bloem

20 g boter

75 g ham- of spekreepjes

50 g kaas, geraspte

400 g kool, bloem-

300 ml melk

- peper, versgemalen

- zout

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C (onder en boven) en haal de evt. bakplaten er uit .

Kook de bloemkool ca. 6-8 min.

Spekreepjes? Bak deze eerst even kort in een koekenpan totdat ze mooi beginnen te verkleuren.

Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe.

Meng de bloem goed door de boter en laat dit 1 min. bakken.

3Voeg vervolgens beetje voor beetje de melk toe (voeg pas nieuwe melk toe als de melk in de pan is opgenomen).

Ga zo door totdat je melk op is.

Voeg vervolgens de geraspte kaas en een snufje zout en versgemalen peper toe (goed mengen).

Voeg, als de kaas is gesmolten is, voeg de hamreepjes of spekreepjes toe en is je saus klaar.

Vet een ovenschaal in met wat boter of olie.

Verdeel de helft van de voorgekookte aardappelschijfjes over de ovenschaal.

Verdeel hier de bloemkool overheen.

Verdeel daarna de rest van de aardappelschijfjes over de bloemkool.

Verdeel als laatste de kaassaus over het geheel en strooi evt. nog een beetje geraspte kaas over de ovenshotel.

Zet de bloemkoolovenshotel ca. 30 min. in de oven.

Gegratineerde bloemkool.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
BloemkoolKoken.nl

Ingrediënten

1 bloemkool, kleine, in niet te kleine roosjes
100 g kaas, oude, geraspte
- peper, versgemalen
3 el room
1 sjalotje (of lente-ui)
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Was de bloemkoolroosjes.
Kook de bloemkoolroosjes in 10 min. beetgaar.
Laat de roosjes goed uitlekken, waarbij je 75-100 ml kookvocht opvangt.
Voeg de helft van de geraspte kaas bij het kookvocht.
Verwarm het kookvocht met de geraspte kaas en de room in een pan, en roer deze goed door, zodat een gladde kaassaus ontstaat.
Breng de saus op smaak met versgemalen peper en zout.
Snijd de sjalot of lenteui in ringen.
Verdeel de bloemkoolroosjes in een overschaal, verdeel de ui-ringen over de bloemkool, en giet de kaassaus over de bloemkool.
Garneer de rest van de geraspte kaas over de bovenkant van de bloemkool.
Plaats de ovenschotel in de oven.
Bak de bloemkool 10-15 min. in de oven, totdat de kaas gesmolten is.

Tips:

Evt. kun je dit recept voor gegratineerde bloemkool uitbreiden:

- Naar smaak, met een beetje verse knoflook, of als je het wat pittiger wilt, met wat cayennepeper in plaats van de gewone peper.
- Verse tijm, natuurlijk fijngehakt, geeft nog een beetje meer smaak, en maakt het geheel wat minder bloemkoolachtig.
- I.p.v. oude Hollandse kaas, is ook Parmezaanse kaas erg lekker.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

