



Ruud 's Kookboek

Bloemkoolrecepten / v1.6

Inhoudsopgave.

Bloemkool masala.....	3
Bloemkool-mosterdsoep met spekjes.	4
Bloemkool-roereieren.	5
Bloemkoolcurry met rijst.	6
Bloemkoolquiche met rookworst.	7
Bloemkoolschotel.	8
Bloemkoolsoep met gerookte eendenborst.	9
Bloemkoolsteak met chili-knoflookolie.	10
Bruine borstjes met bier en honing.....	11
Gebakken bloemkool.	12
Gegratineerde bloemkool met tartaar.....	13
Gegrilde steak met bloemkool op z'n Vlaams.....	14
Geroosterde bloemkool met yoghurt-peterseliesaus en gefrituurde kappertjes.	15
Massala eieren met bloemkool en rijst.....	16
Piccalilly.	17
Scholfilets met bloemkoolcouscous (airfryer).	18
Gebruikte afkortingen.....	19

Bloemkool masala.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

1 bloemkool
1 el kerrie
1 tn knoflook, verse,
geperst
- olie, olijf-
(½ pepertje, vers,
fijngesneden)
2 tl tomatenpuree
½ ui, gesnipperd
400 ml water, heet
- zout

Bereiding.

Was de bloemkool.
Snijd de bloemkool in roosjes.
Verhit 2-3 el olie in de wok.
Fruit de ui in de olie.
Zorg dat het gekookte water klaarstaat.
Pers de knoflook boven de ui.
(Snijd het pepertje in fijne ringetjes.)
(Voeg het pepertje bij de ui.)
Fruit de knoflook (en het pepertje) even mee
met de ui.
Scheep het uienmengsel even om.
Voeg de kerrie toe aan het uienmengsel.
Roer het uienmengsel goed door (tot de kerrie
is opgenomen door de olie).
Voeg de bloemkoolroosjes toe aan het
uienmengsel.
Voeg het kokende water toe aan de bloemkool.
Scheep de bloemkool goed om, zodat de kerrie
overal goed kan intrekken.
Voeg zout naar smaak toe.
Laat de bloemkool met de deksel op de pan
koken tot het water nagenoeg is verdampt.

Tip:

Serveer de bloemkool met gekookte
aardappeltjes, gefrituurde krieltjes of rijst en
een stukje vlees (bij voorkeur kip met
vruchten).

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-mosterdsoep met spekjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: FoodAholi.nl,
Jumbo

Ingrediënten

800 g bloemkoolroosjes
1 bouillonblokje,
kippen-
1 brood, stok-, bruin
600 ml melk, halfvolle
3 el mosterd, Zaanse
250 g spekblokjes,
gerookte
400 ml water

- keukenpapier

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 578
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 65 g
w/v suikers: 15 g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 9 g
Groente: 200 g
Zout: 4,5 g

Bereiding.

Breng de bloemkoolroosjes met de melk, het water en het bouillonblokje aan de kook.

Laat ze op een laag vuur met de deksel op de pan 10 min. koken.

Verhit intussen een koekenpan zonder boter of olie en bak de spekblokjes op een middelhoog vuur in ca. 5 min. krokant.

Laat ze goed uitlekken in een zeef en daarna op keukenpapier.

Pureer de soep met een staafmixer en roer er de mosterd door.

Breng de soep op smaak met versgemalen peper en zout.

Serveer de soep met de spekjes op de soep.
Serveer er het stokbrood naast.

Bloemkool-roereieren.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Eat Green 2011-03

Ingrediënten

½ bloemkool
3 eieren
- olie of boter, om mee te bakken
2-3 uien

Bereidingstijd: 20 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.

Maak de bloemkool schoon.

Snijd hem in stukjes en kook hem in een ruime hoeveelheid water.

De bloemkool moet gaar zijn, maar niet uit elkaar vallen.

Snijd de uien fijn en bak ze licht bruin in de olie of boter.

Voeg de uitgelekte bloemkool toe en maak de stukjes iets kleiner met de kooklepel.

Bak de bloemkool 2 min. mee.

Voeg de eieren toe en meng alles goed door elkaar.

Bak het geheel in ongeveer 3 min. gaar.

Tips:

Dit gerecht is heel lekker met geraspte kaas en gekookte aardappels.

Als de maaltijd droog smaakt, voeg wat boter toe.

Bloemkoolcurry met rijst.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: Indiase

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Simpele-recepten.nl

Ingrediënten

1 bloemkool
150 ml bouillon
2 el garam masala
1 tl gemberrasp
1 tn knoflook
1 snf kurkuma
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
300 g rijst
250 ml room
(- sap, limoen-)
400 g tomatenblokjes
(blik)
1 ui, rode
- zout

Bereiding.

Deze vegetarische bloemkool curry is romig en kruidig. Hoe langer je deze curry van te voren maakt, hoe lekkerder de curry zal smaken.

Pel en snipper de ui en de knoflook.
Verhit een scheut olijfolie in een wok en fruit de ui en de knoflook kort samen met de gember.
Snijd de bloemkool in kleine roosjes en voeg die toe aan 't ui-knoflook mengsel met de garam masala en de kurkuma.
Bak de bloemkool kort mee op een middelhoog vuur.
Voeg de tomatenblokjes toe samen met de bouillon en de room.
Roer het goed door en laat het op een laag vuur 15 min., met een deksel op de wok, zachtjes koken.
Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Proef de curry en voeg naar smaak peper en zout toe en evt. wat limoensap.
Schep de rijst samen met de curry op.

Tip:

Lekker met 'n pita, limoen en evt. een dot yoghurt.

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

Bloemkoolquiche met rookworst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 bloemkool
6 pl deeg voor hartige taart (diepvries)
4 eieren
1 Gelderse rookworst (275 g)
75 g kaas, jongbelegen, geraspte
1 snf peper, versgemalen
2 el peterselie blad-
200 ml room, slag-

1 lage quiche- of taartvorm (ø 24 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Kook in een bodempje water de bloemkoolroosjes 10 min.
Leg intussen de deegplakjes op elkaar en rol ze uit tot een ronde lap van ø 30 cm.
Bekleed de vorm met het deeg; klap overhangend deeg terug.
Klop de eieren met de slagroom los.
Voeg de kaas, de peterselie en versgemalen peper naar smaak toe.
Giet de bloemkool af en laat die goed uitlekken.
Verdeel de bloemkool met de rookworst over de deegbodem.
Schenk er het ei-kaasmengsel over.
Bak de quiche in de voorverwarmde oven in 35 min. goudbruin en gaar.
Bestrooi de quiche evt. met extra geraspte kaas.

Tip:

Schenk een glas Kasteel Donker 11% bij de quiche.



Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 35 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 723
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 49 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 22 g
Vezels: 3 g
Groente: 138 g
Zout: 2,8 g

Bloemkoolshotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

200 g bloemkool
2 eieren
50 g kaas
- olie of margarine (om in te vetten)
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
125 g room, zure
- ovenschotel

Bereidingstijd: 30-35 min.
Grill-/oventijd: 20-25 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.

Snijd de bloemkool in roosjes en kook deze gaar in een bodem kokend water.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Vet de ovenschaal in met wat olie of margarine.
Klop de eieren met de kaas, peper, paprikapoeder en zure room goed los.
Doe de roosjes in de ovenschaal en giet het eimengsel erover.
Bak het gerecht in de oven in 20-25 min. goed gaar (dat wil zeggen dat het ei gestold is).

Bloemkoolsoep met gerookte eendenborst.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jeroen de Pauw,
Njam!

Ingrediënten

2 el amandelschilfers
½ bloemkool, in
stukken
- boter
750 ml bouillon
100 g eend, gerookte ,
in plakjes
1 el kruidenmix,
Midden-Oosterse
1 el kurkuma
250 ml melk, karne-
- olie, arachide-
- peper, versgemalen
2 sn peperkoek
1 sjalot, grof gehakt
2-3 tk tijm, verse
- zout

Bereiding.

Smelt een klein klontje boter in een pot op het vuur.
Stoof er de sjalot en de bloemkool in aan.
Voeg vervolgens de bouillon, de karnemelk en wat verse tijm toe.
Laat het geheel zachtjes pruttelen tot de bloemkool gaar is.
Snijd de sneetjes peperkoek in kleine blokjes.
Bak ze krokant in een klontje boter in een pan.
Verwarm 200 ml arachideolie samen met de kurkuma en de Midden-Oosterse kruidenmix in een steelpannetje op het vuur.
Rooster de amandelschilfers in een droge pan.
Doe de gekookte bloemkool en het kookvocht (zonder de takjes tijm) samen in de blender en mix het tot een gladde, romige soep.
Breng de soep op smaak met versgemalen peper en zout.

Serveren:

Schep de soep in kommetjes.
Werk hem af met plakjes gerookte eend, geroosterde amandelschilfers, croutons van peperkoek, een lepeltje van de kruidenolie en verse tijm.

Bereidingstijd: 20 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

Bloemkoolsteak met chili-knoflookolie.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 el Bak-en Braadvet,
vloeibaar
1 bloemkool
50 g hazelnoten
4 el olie, chili-knoflook
(Jumbo)
5 g peterselie, platte

Bereidingstijd: 25 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.

Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan.
Hak de noten grof.
Snijd uit het midden van de bloemkool 2
plakken van ongeveer 1,5 cm dik.
Verhit het vet in een koekenpan en bak de
bloemkoolsteaks ca. 5 min. aan iedere zijde tot
de gewenste gaarheid en tot ze knapperig
goudgeel zijn.
Verdeel de bloemkool over 4 borden.
Garneer de bloemkool met de chili olie, de
hazelnoten en de peterselie.

Tip:

Om de hele bloemkool te gebruiken kun je de
bladeren roosteren en van de rest een fijne
puree maken.

Bruine borstjes met bier en honing.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Poelier Reedijk,
Smulweb

Ingrediënten

12 aardappelen, mooie
1 fl bier, blond
- boter
150 g groenten*
3 el honing
8 kipborstjes**
- peper, versgemalen
3 dl room
4 tk tijm
4 str witlof
- 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.

Maak de groenten en het witlof schoon en snijd de witlof in de lengte in repen.
Kook de groenten beetgaar en de aardappelen in de schil halfgaar.
Snijd de aardappelen in blokjes.
Wrijf de blanke borstjes in met versgemalen peper en zout en bak ze in een beetje boter zo bruin dat ze nog wat rosé van binnen zijn.
Haal ze uit de pan en houd ze warm.
Voeg langzaam het flesje bier toe.
Roer de aanbaksels los.
Voeg daarna de room en de takjes tijm toe en laat zachtjes inkoken tot de gewenste (saus)dikte is bereikt.
Breng de saus op smaak met versgemalen peper en zout.
Zet de aardappelblokjes snel even in boter goudbruin aan.
Roerbak in een wok ook de witlofrepjes in wat boter goudbruin (ze moeten knapperig blijven).
Snijd de bruine borstjes schuin in plakjes.
Scheep op voorverwarmde borden middenin wat saus, leg de borstjes daarin, schep er nog een beetje saus over en schik de groenten met de aardappelblokjes eromheen.

Tip:

Drink er hetzelfde bier bij als dat in de saus is verwerkt.

* Broccoli- en bloemkoolroosjes, spruitjes, haricots verts, enz.

** Kan ook kalkoen, eend, duif of ander blank vlees zijn.

Gebakken bloemkool.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: BloemkoolKoken.nl

Ingrediënten

1 bloemkool
- boter
3 eieren
- paneermeel, naturel
- peper, versgemalen
1 l water
- zout

Voorb. tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
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.

Snijd de bloemkool in kleine roosjes.
Breng het water aan de kook.
Voeg bij het kokende water eerst wat zout toe.
Voeg de bloemkoolroosjes toe aan het kokende water (het zout trekt dan in de bloemkool, waardoor de smaak beter wordt).
Kook de bloemkool 6-8 min.
Als de bloemkool gaar is, giet je die af en laat je de roosjes even afkoelen.
Kluts intussen de eieren los in een kom.
Zet een bord met paneermeel klaar.
Haal, als de bloemkool voldoende is afgekoeld, de bloemkoolroosjes stuk voor stuk door het eimengsel en vervolgens door het paneermeel.
Verhit een koekenpan en smelt hierin wat boter.
Bak nu alle bloemkoolroosjes tot ze krokant en bruin gebakken zijn.
Laat de bloemkoolroosjes op een keukenspapiertje uitlekken.

Tips:

- Serveer de bloemkoolroosjes metaardappels of gewoon met een heerlijke salade.
- In plaats van de naturel paneermeel kun je gekruid paneermeel gebruiken (als je van gekruid eten houdt). Let er wel op dat als je gekruid paneermeel gebuikt, het vuur wat lager moet staan. Door de kruiden in het paneermeel worden de bloemkoolroosjes sneller donkerder van kleur.

Gegratineerde bloemkool met tartaar.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 bloemkool (à 800 g)
20 g kaas, geraspte
2 el olie
- peper, versgemalen
- suiker
- tabasco
250 g tartaar
1 bl tomaten, gepelde
3 el tomatenpuree
- 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.

Maak de bloemkool schoon, was hem en kook hem 15-20 min. in water met zout.
Bak de tartaar in de hete olie kruimelig en roer er de tomatenpuree door.
Blus af met de inhoud van het blik gepelde tomaten en laat dit op een matig vuur 10 min. inkoken.
Breng het op smaak met zout, versgemalen peper, suiker en tabasco naar smaak.
Doe het tartaarmengsel over in een ovenschaal, zet de uitgelekte bloemkool hierop en bestrooi die met de kaas.
Zet de schaal in een op 200°C voorverwarmde oven en laat de kaas in 20-30 min. gratineren.

Gegrilde steak met bloemkool op z'n Vlaams.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ilse kookt

Ingrediënten

600 g aardappelen
1 bloemkool
80 g boter
2 eieren, gekookte
- olie, olijf-
- peper
1 el peterselie, blad-, gehakte
4 steaks
- zout

Bereidingstijd: 35 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.

Verdeel de bloemkool in roosjes.
Blancheer ze kort in licht gezouten water.
Schil de aardappelen en kook ze beetgaar in licht gezouten water.
Laat de boter smelten.
Plet de gekookte eieren.
Meng het eierkruim en de gesmolten boter met de gehakte peterselie en de bloemkoolroosjes.
Kruid met peper en zout.
Verhit een grillpan.
Bestrijk de steaks met olijfolie en gril ze goudbruin en naar wens.
Kruid met peper en zout.
Serveer de steaks met de bloemkool en de gekookte aardappelen.

Tip:

Laat de hardgekookte eitjes even schrikken in koud. Zo pellen ze makkelijker en blijft de dooier mooi geel.

Geroosterde bloemkool met yoghurt-peterseliesaus en gefrituurde kappertjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: FoodAndFriends.nl,
Meike Krüger, Mezza

Ingrediënten

1 bloemkool, grote, over de breedte in schijven van 1 cm dik
½ citroen, sap van
2 el kappertjes, goed afgedroogd
1 tn knoflook, fijn-gemalen
1½ el olie, olijf- (nog beter: olijfoliespray)
- olie, zonnebloem-, om in te frituren
½ tl peper, Aleppo- (Pul Biber)
- peper, versgemalen
½ bs peterselie, blad- (alleen de blaadjes), fijngesneden
1 tl sumak
1 tl tahin
8 el yoghurt, Griekse, 10% vet
1 el za'atar
1 l zeezoutvlokken
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C.
Verdeel de bloemkool in een enkele laag over een met bakpapier beklede bakplaat.
Bestrooi de kool met het zout, de sumak, Aleppopeper en de za'atar.
Besprenkel de bloemkool met de olijfolie en rooster de bloemkool 20-25 min. in de oven.
Meng de yoghurt met de knoflook, de tahin en de peterselie.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.
Verhit een laag zonnebloemolie in een pan en frituur de kappertjes.
Neem ze uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Verdeel de bloemkool over een schaal en besprenkel het met het citroensap.
Verdeel de yoghurt-peterseliesaus erover en garneer de kool met de kappertjes.

Bereidingstijd: 40 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

Massala eieren met bloemkool en rijst.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lassie

Ingrediënten

(½ aubergine, in
blokjes)
600 g bloemkoolroosjes
4 eieren
2 tn knoflook, geperst
1½ el massala
2 el olie, olijf-
4 el piccalilly
300 g rijst (Lassie
Toverrijst)
1 ui, rode, in ringen

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Stoom de bloemkoolroosjes 8-10 min.
Kook ondertussen de eieren in 6 min., laat ze afkoelen onder de koude kraan en pel ze.
Verhit de olie in een wok, voeg 1 el massala toe en bak dit ca. 1 min.
Voeg de eieren toe en bak ze in de massala ca. 2 min.
Zorg ervoor dat de eieren volledig bedekt zijn met de kruiden.
Leg de eieren apart.
Fruit de ui en de knoflook in dezelfde pan ca. 5 min.
Voeg de gestoomde bloemkoolroosjes en een ½ el massala toe en roerbak het geheel nog 3 min.
Breng het geheel op smaak met peper en zout.
Verdeel de rijst over 4 borden.
Schep de massala bloemkoolroosjes en ei ernaast.
Serveer de piccalilly ernaast als dip.

Tip:

Extra groenten? Roerbak de blokjes aubergine mee samen met de ui en knoflook.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 65 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Piccalilly.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
DekaMarkt

Ingrediënten

125 ml azijn, wijn-,
witte
1 el bloem
100 g bloemkool, in
roosjes
1 cm gember, verse,
geschild en geraspt
1 tl kerriepoeder
100 g komkommer, in
kleine blokjes
1 tl kurkuma
- peper, versgemalen
1 sjalot, gesnipperd
40 g suiker
100 g wortels, in kleine
blokjes
- zout

- weckpot, gesterili-
seerd of schone jampot,
gesteriliseerd

Bereiding.

Kook de bloemkool en de wortel in ca. 5 min.
beetgaar en laat ze afkoelen.
Verhit in een steelpan de azijn, de gember, de
kerrie, de kurkuma en de suiker.
Roer dit goed door en breng het aan de kook.
Meng de bloem met 1 el water.
Roer dit bloemmengsel door de azijn en kook
het op een middelhoge stand tot de saus
gebonden is.
Voeg alle groenten toe en kook deze nog 1-2
min. mee.
Breng de piccalilly op smaak met zout en
versgemalen peper.
Vul de pot(ten) met de piccalilly en laat ze
omgekeerd afkoelen.

Tip:

Lekker bij vlees en stampotten.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 63 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 68 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Scholfilets met bloemkoolcouscous (airfryer).



Menugang: Hoofd-
gerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

Bron: Visculinair,
Visrecepten.nl

Ingrediënten

1 tl olie, olijf-
- peper, versgemalen
½ tl ras-el-hanout
2 à 4 scholfilets
- zout

Voor de bloemkoolcouscous:

300 g bloemkool
1 el citroensap
10 g dille
1 el granaatappel-
melasse
50 g granaatappelpitjes
15 g koriander
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
25 g pistachenoten
- zout

Bereiding.

Schol heeft een vrij neutrale smaak, daarom is het lekker deze vis op smaak te brengen met een klein beetje ras-el-hanout. Serveer de vis met een couscous gemaakt van bloemkool. Vraag jouw visdetaillist de schol te fileren. Zijn het hele kleine scholletjes? Gebruik dan 2 filetjes per persoon. Hoe dunner de filets, hoe sneller ze klaar zijn in de airfryer.

Rasp de bloemkool met een grove rasp of hak deze fijn in een keukenmachine.

Haal de blaadjes van de koriandertakjes.

Hak deze samen met de dille fijn.

Hak de pistachenoten grof en meng dit met de bloemkoolcouscous, de kruiden en de granaatappelpitjes in een grote schaal.

Meng 3 el olijfolie met de citroensap en granaatappelmelasse.

Breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout en roer dit door de bloemkoolcouscous.

Verwarm de airfryer voor op 180°C.

Smeer de scholfilets in met een theelepel olijfolie en bestrooi ze met de ras-el-hanout, wat versgemalen peper en zout.

Leg de filets op een velletje bakpapier.

Zodra de airfryer is voorverwarmd, leg je de filets met bakpapier in de mand.

Bak de vis in 3-4 min. gaar.

Haal ze er voorzichtig uit met een spatel en verdeel ze over de borden

Serveer ze met de bloemkoolcouscous.

Tips:

- Wil je de bloemkoolcouscous liever warm serveren? Bak de bloemkoolrasp dan even aan in een hete pan met een klein beetje olijfolie. Zet het vuur uit en voeg dan de dressing en overige ingrediënten toe.
- Ben je geen liefhebber van koriander? Vervang dit dan door peterselie.

Per 100 g onbereid product:

Bereidingstijd: 30
min.

Airfryertijd: 3-4 min.
per scholfilet

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 393

Energie kcal: 94

Eiwit: 19 g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 2 g

w/v onverzadigd: - g

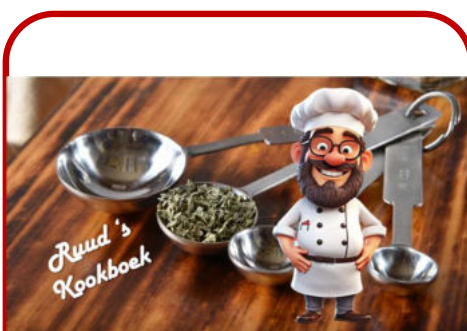
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

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 (= 1/2 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
krrp	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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

