

RECEPT

BLOEMEN ALS VOEDSEL



De naam 'bloem' slaat op de witte compacte massa bestaande uit onrijpe bloemsteeltjes. De witte kleur is afkomstig van het natuurlijke lichtgele kleurpigment anthoxanthine. Er zijn ook paarse en oranje bloemkolen dankzij respectievelijk anthocyanine en bèta-caroteen. Zoals andere kolen is ook bloemkool een bron van glucosinolaten, zwavel- en stikstofhoudende verbindingen, die door de inwerking van enzymen na versnijding en/of verhitting worden omgezet tot bioactieve verbindingen. Zij zorgen voor de typische smaakchemie van de kolenfamilie. Hoe kleiner men de bloemkool snijdt, hoe sterker de smaak. Voor een mildere smaak kan men bloemkool onderdompelen in kokend water – enerzijds remt de hoge temperatuur de enzymatische omzetting, anderzijds kunnen de scherpe smaakmoleculen via het kookwater verdwijnen – of combineren met aardappelen of room. Kook bloemkool ook niet te lang, want dat versterkt weer de scherpe smaak. Voor een nootachtige, zoete smaak kan men bloemkool roosteren in de oven of (roer)bakken.

VOEDINGSWAARDE

| | Per portie |
|-----------------------------|------------|
| Energie | 325 kcal |
| Eiwitten | 12 g |
| Koolhydraten | 14 g |
| waarvan suikers | 13 g |
| waarvan toegevoegde suikers | 1,3 g |
| Vetten | 23 g |
| waarvan verzadigd vet | 8,9 g |
| Vezels | 7,2 g |
| Zout | 1 g |

Bron: www.internubel.be

 **MEER INSPIRATIE**
WWW.NICE-INFO.BE
> RECEPTEN

BLOEMKOO- KRUIMELS

MET EITJES IN EEN PITTIGE TOMATENSAUS

**BEREIDINGSTIJD
VOOR**

Ongeveer 60 min.
4 porties

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 1 grote bloemkool
- 2 grote uien
- 500 g tomatenpassata
- 150 ml kokosroom
- 100 ml water
- 2 teentjes knoflook
- 2 cm verse gember
- 70 g tomatenpuree
- 2 el harissa
- 1 tl vissaus
- 1 bosje koriander
- 4 el olie
- peper

BEREIDINGSWIJZE

- Kook de eieren in 8 minuten hard. Laat ze schrikken onder koud water, pel en halveer ze.
- Snipper de uien en de knoflook. Schil de gember en snijd ze fijn. Fruit alles in 2 eetlepels olie. Voeg tomatenpuree en harissa toe en bak dit kort mee. Voeg vissaus, tomatenpassata en water toe. Laat het geheel 20 minuten pruttelen op een zacht vuur.
- Was de bloemkool en snijd hem in dunne schijfjes. Hak de bloemkoolschijfjes tot kruimels.
- Mix de saus en meng er kokosroom onder. Laat nog zo'n 15 minuten sudderen.
- Leg de eieren in de saus en laat ze 10 minuten mee sudderen.
- Roerbak de bloemkoolkruimels in 2 eetlepels olie. Meng er de fijngehakte koriander onder en breng verder op smaak met peper.
- Verdeel de bloemkoolkruimels over de borden en schep er de pittige saus met eieren op.

VARIATIE TIP

- Voeg gegrilde aubergines toe aan de tomatensaus.

In samenwerking met www.lekkervanbijons.be