



Maak eens pizza, rijst of couscous van bloemkool

Een bloem van een kool

Bloemkool is heel het jaar door verkrijgbaar. Ze is dan ook op ontelbaar manieren te gebruiken in de keuken, telkens met z'n eigen smaak. Vervelen zal bloemkool dus zeker niet!

Zet deze gezonde groente dus zeker wat vaker op je boodschappenlijstje. Wat kan je er allemaal mee doen? Iedereen kent dé bloemkoolklassiekers zoals roosjes in bechamelsaus of rauw gedip in cocktailsaus als hapje op menig familieaangelegenheid. En je hebt misschien al wel eens bloemkool gewokt of gebakken. Maar wist je dat deze bloem van een kool nóg veel meer mogelijkheden heeft? Hippe veggiekoks en foodbloggers maken zálige gerechten, waarbij ze vaak heel creatief omspringen met gehele bloemkolen. Als vervanger voor koolhydraten of gluten, bijvoorbeeld. Ook een soepje met bloemkool kan verrassend lekker zijn. Benieuwd? Wij inspireren je graag.

Weetjes

- Bloemkool wordt 's morgens geoogst, 's middags geveild en de volgende dag ligt ze al in je supermarkt. Heerlijk vers, dus!
- Je kan bloemkool tot een week bewaren in de koelkast. Leg 'm in de groentelade van je koelkast. Laat vooral het loof lekker zitten, dit voorkomt dat de bloemkool uitdroogt en dus langer vers blijft.
- Rauwe bloemkoolroosjes zijn een lekkere én gezonde snack. Eet ze met een dipje voor extra smaak.
- Bloemkool is calorie-arm en rijk aan vezels, kalium, foliumzuur en vitamine C.
- Crunchy bloemkool? Kook of stoom ze een paar minuten. Leg ze daarna meteen in water met wat ijsblokjes of spoel ze met zo koud mogelijk water.
- Deze kruiden passen goed bij bloemkool: koriander, komijn, kurkuma, nootmuskaat, citroengras, dille, munt, tijm, ras-el-hanout, rozemarijn, bieslook en peterselie.



Creatieve bloemkoolhacks

Met deze hacks als basis, creëer je in geen tijd tal van gezonde én originele recepten. De mogelijkheden zijn eindeloos! Geniet ervan.

Originele bloemkoolcouscous of -rijst

- Verdeel de rauwe bloemkool in roosjes
- Doe ze in de blender of keukenmachine
- Laat de machine even draaien
- Het resultaat? Couscous- of rijstkorrels!

Bak de korrels kort aan in de pan, met een scheutje olijfolie en aromaten naar smaak.

Geen blender? Geen nood! Je kan de roosjes ook met de hand raspen.

En verder?

Verwerk zoals je met een ander rijst- of couscousgerecht zou doen: lekker met een curry, met geroosterde

groenten, met een stukje vis, in de tajine, ...

SPAR inspiratierecept

[Kleurige bloemkoolrijst](#)



Geroosterde bloemkoolroosjes

Snij de bloemkool in roosjes.

Meng in een diep bord wat olijfolie met zwarte peper, zeezout, kurkuma en komijn.

Bestrijk de bloemkool met de kruidenolie.

Verdeel de roosjes op wat bakpapier, of op een bakplaat.

Rooster ongeveer 20 minuten in de oven op 200°C.

En verder?

Lekker in een salade, als vulling in een tortilla, met geroosterde aardappelen,...

Wist je dat...

je een bloemkool ook in z'n geheel kan marineren of roosteren? Snij de bladeren weg en smeer 'm in met je favoriete marinade. Steek 'm in de oven en rooster voor 40 à 45 minuten. Een statement piece op tafel tijdens een feestmaal!



Pizza- of quichebodem van bloemkool

Zin in een lichte, glutenvrije pizza of quiche die toch héérlijk smaakt? Ook daar komt onze bloemkool to the rescue.

- Maal of rasp de bloemkoolroosjes fijn zoals voor de bloemkoolcouscous
- Stoom ze even
- Doe in een schone kaasdoek en knijp alle vocht eruit
- Meng met 1 ei, geraspte kaas, peper en zeezout
- Kruid bij naar keuze
- Doe het 'deeg' in een pizzavorm en bak 10 minuten op 200°C

En verder?

Beleg met je favoriete pizza- of quichetopping en bak nogmaals 10 minuten in de oven.

SPAR inspiratierecept

[Bloemkoolpizza](#)



Soep

Bloemkool is een slanke én lekkere basis voor een fris of pittig lentesoepje. Serveer er eventueel geroosterd spek bij. Proberen? Volg de link naar ons inspiratierecept: [Bloemkoolsoep](#). **Smakelijk!**

Nóg meer bloemkoolinspiratie



Bijgerechten

[Gemarineerde bloemkoolsteaks](#)



Hoofdgerechten

[Naantoast met hummus, geroosterde groent...](#)



Bijgerechten
Overige

Bloemkoolbrood



Hoofdgerechten

Veggie pita met geroosterde bloemkool en...



Hoofdgerechten

[Cauliflower Paneer Kofta Curry](#)



Hapjes

[Bloemkool panna cotta met garnaltjes](#)