

Bloemkoolrijst



Bijgerecht

rijst

4 personen

Land: Holland

Bereidingstijd: 15 minuten

Seizoen: juni t/m oktober uit Nederland



Ingrediënten

- 1 hele bloemkool
- plantaardige olie (arachide of zonnebloem)
- 1 teentje knoflook
- zout en peper
- 1 el gehakte koriander of peterselie

Bereidingswijze

1. Hak de bloemkool grof en doe de stukken in de keukenmachine. Vergeet de stronk van de bloemkool niet, die kun je namelijk gewoon eten en die kan ook in de keukenmachine erbij. Hak de bloemkool fijn totdat je korreltjes 'rijst' overhoudt.

2. Pak een grote wok en verhit deze. Doe er een scheutje olie in rasp het teentje knoflook erboven. Fruit dit even kort en schep daarna de bloemkool rijst erdoor. Bak dit op hoog vuur een paar minuten aan. Zet het vuur uit, breng op smaak met peper en zout en schep de koriander erdoor. Ben je geen koriander fan dan kun je er ook peterselie voor gebruiken.

Tenslotte

Ik ontdekte weer eens iets nieuws met bloemkool. In mijn omgeving zijn er mensen die lusten om uiteenlopende redenen geen rijst. Van deze groente kun je ook bloemkoolrijst maken en dat is ontzettend simpel. Als vervanging van rijst bij een wokgerecht, bij gebakken reepjes shoarma of als bijgerecht voor een curry. Of je bakt nog wat extra groenten mee en voordat je het weet heb je een vegetarische en koolhydraatarme makkelijke maaltijd. Maak er ook eens een Italiaanse variant van. Hiervoor bak je de bloemkool rijst in olijfolie en op het laatst schep je er stukjes tomaat en gehakte basilicum door. Of meng met zelfgemaakte pesto. Het blijkt dat AH dat ook in een bakje verkoopt voor 1,99! Je kunt bloemkoolrijst prima invriezen. Maak een grote voorraad door direct twee of drie bloemkolen te raspen en in de oven te roosteren. Als het afgekoeld is, verdeel je het over stevige ziploc zakken en doe je het in de vriezer. Nu

Bloemkoolnasi. Hak en vermaal 1 bloemkool zoals boven omschreven. Verhit 1 eetlepel sesamolie in een grote koekenpan of wok op matig laag vuur. Voeg 1 grote wortel, in blokjes en 2 fijngehakte teentjes knoflook toe en roerbak tot het gaat ruiken, ongeveer 5 minuten. Voeg de bloemkool, 1 kopje gedopte groene sojaboontjes en 1 el sesamolie in de pan; roerbak snel zodat de bloemkool zacht (maar niet papperig) van textuur is. Maak een kuiltje in het midden, draai het vuur laag en voeg 2 losgeklopte eieren toe. Roerbak voorzichtig en continu tot de eieren volledig gaar zijn. Roer vlak voor het opdienen 3 el sojasaus en 6 fijngehakte lenteui erdoor. Voor **Bloemkoolrijst uit Mexico** Hak en vermaal 1 bloemkool zoals boven omschreven totdat het op rijst lijkt. Doe dat in een kom en zet apart. Verhit 1 el olijfolie in een grote koekenpan op matig laag vuur. Voeg 1 gesnipperde ui en een 1/2 paprika in blokjes gesneden toe en bak tot ze zacht zijn zo ongeveer 5 minuten. Roer 2 teentjes gehakte knoflook toe en bak onder voortdurend omscheppen nog een minuut. Voeg 1/2 tl komijn, 1 tl knoflookpoeder en 1/4 tl cayennepeper toe en roerbak alles even. Voeg de bloemkoolrijst toe, roerbak op laag vuur zo ongeveer 5-8 minuten, controleer op de gewenste zachtheid. Roer er 125 ml Mexicaanse salsa doorheen en een handje verse koriander en garneer met plakjes avocado. Tot slot **Bloemkoolrijst salade** voor 4 personen. Hak en vermaal 1 bloemkool weer tot rijst of koop 400 gr. kant en klaar. Giet 1 eetlepel olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg 1 gesnipperde ui toe en fruit aan tot ze zacht zijn, zo ongeveer 5 minuten. Voeg de bloemkoolrijst toe aan de ui en bak onder regelmatig roeren, tot warm, maar nog knapperig, zo ongeveer 4 minuten. Doe het ui- en bloemkool mengsel in een grote slakom. Voeg een handvol gesneden peterselie, 1/2 kopje fijngehakte munt, 1 handvol gehakte koriander, 3 el vers geperst citroensap, 60 ml olijfolie, zout, 1 kopje fijngehakte gedroogde abrikozen en 1 kopje gehakte walnoten. Nu alles goed te mengen. Breng op smaak met zout. Serveer op kamertemperatuur. I.p.v. walnoten kun je ook pistachenootjes gebruiken.