



***Bloemkoolrecepten II v0.2***

## **Inhoudsopgave.**

Atjar met bloemkool, wortel en taugé. ....	3
Gegratineerde bloemkool.....	4
Gebruikte afkortingen.....	5

## Atjar met bloemkool, wortel en taugé.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Hoeveelheid:** 1 pot  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**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

## Gegratineerde bloemkool.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**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.

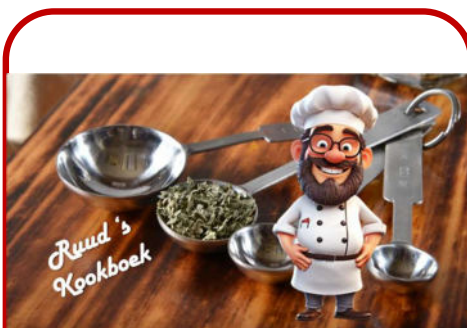
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Was de bloemkoolroosjes.  
Kook de bloemkoolroosjes in 10 min. beetgaar.  
Laat de roosjes goed uitlekken, waarbij je 75-100 ml kookvocht opvangt.  
Voeg de helft van de geraspte kaas bij het kookvocht.  
Verwarm het kookvocht met de geraspte kaas en de room in een pan, 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 gratineerde 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.



v2.3

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
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
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
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24

