

# ElisabethsMagazine

Recepten met  
bloemkool uit  
Elisabeths-  
kitchen

## BLOEMKOOLOP JE BORD

E-ZINE

MEI 2021

+EXTRA INFORMATIE



Special bloemkool recepten



# UITGELICHT -BLOEMKOOURECEPTEN

## Heerlijke groente

Hoe vaak staat bloemkool bij jou op tafel? Bij mij eigenlijk regelmatig. Ik koop hem vers en in zijn geheel. Daar eten man en ik twee dagen van.

## Saai?

Sommige mensen vinden bloemkool saai. Ik hoop met deze speciale editie dat weg te nemen. Want bloemkool is helemaal niet saai. Integendeel. Het is een groente waar je kook-technisch veel kanten op kan.

## Spruitjeslucht

Bloemkool als groente heeft een negatief imago. Het valt in de categorie spruitjeslucht hoor ik vaak. Ook vinden veel mensen het stinken als je het kookt. Dat hoeft niet. Zorg voor verse bloemkool. Dan kan je echt het beste een verse kopen en zelf in stukken snijden. Maar laat de groente ook niet te lang koken.

## Recepten voor twee

Al mijn recepten zijn voor twee personen. Nou ja al, soms voor meerdere personen. Heb je vragen over een recept kan je die altijd stellen op de pagina. Die vraag zie ik dan op facebook.

## Eet Inspiratie

Ik hoop echt dat bloemkool vaker op tafel komt. Er is niet meer een echt bloemkoolseizoen. Wat jammer is, want die kleine Hollandse van vroeger waren echt de allerlekkerste. Dus kan je Hollandse bloemkool kopen – doen! En geniet ervan.

*Elisabeth*



## INHOUDSOPGAVE

**KLIK OP DE RECEPTNAAM EN JE GAAT DIRECT NAAR DE WEBSITE-PAGINA MET HET RECEPT EN MEER INFORMATIE**

PAGINA 4 – [AARDAPPEL ANDERS](#)

PAGINA 5 – [BLOEMKOOLOMLET FRIETEN UIT DE PHILIPS AIRFRYER XXL](#)

PAGINA 6 – [BLOEMKOOLOMLET MET HALLOUMI](#)

PAGINA 7 – [BLOEMKOOLOMLET](#)

PAGINA 8 – [FETTUCINE MET BLOEMKOOLOMLET](#)

PAGINA 9 – [GEBAKKEN FETA](#)

PAGINA 10 – [PULLED CHICKEN MET BLOEMKOOLOMLET](#)

PAGINA 11 – [QUORN CURRY MET BLOEMKOOLOMLET](#)

PAGINA 12 – [HUISGEMAAKTE SLAVINK MET GEKOOKTE BLOEMKOOLOMLET](#)

PAGINA 13 – [TACO MET HAM EN KAAS, MAAR OOK MET BLOEMKOOLOMLET](#)

Ma

# AARDAPPEL ANDERS



Link naar het recept op  
website - volg de pijl

Potjes gerecht gemaakt  
zonder de inhoud van  
het bekende potje. Zo  
wordt bloemkool nog  
lekkerder.

Naar het recept - klik



# *Ma* BLOEMKOOI FRITTATA KHA UIT DE PHILIPS AIRFRYER XXL



Link naar het recept op  
website - volg de pijl

• Bloemkool is een  
• groente die hier  
• uitermate favoriet is.  
Raar gezegd misschien.  
Maar echt, de groente  
staat vaak op het menu.  
•  
•  
•  
•  
•

Naar het recept - klik

# BLOEMKOOALSALADE EN HALLOUMI EN RISONI - ORZO



Link naar het recept op  
website - volg de pijl

Ben je met zijn tweetjes  
houdt je altijd over van een  
grote bloemkool. Daarom  
dit recept van deze  
overheerlijke salade met  
bloemkool.

Naar het recept - klik



Ma

# BLOEMKOOISOEP



Link naar het recept op  
website - volg de pijl

Met bloemkool kan je  
ook lekker snel een  
romige soep maken.  
Lekker met amandelen  
en zonder vlees.

↓  
Naar het recept - klik

*Ma*

# FETTUCCINE MET BLOEMKOOI



Link naar het recept op  
website - volg de pijl

Oké. Ik weet dat je aan  
deze combinatie niet zo  
snel zou denken. Maar  
het is te moeite waard  
om het te proberen.  
Zeker wanneer je van  
kaas houdt.

Naar het recept - klik



Ma

# GEBAKKEN FETA



Link naar het recept op  
website - volg de pijl

• Met bloemkool,  
• kikkererwten en nog  
• meer groenten. De  
• gebakken feta is geen  
• saganaki •

Naar het recept - klik

# *MM* PULLED CHICKEN BARBACOA MET ZOETE AARDAPPEL EN GEKOOKTE BLOEMKOOI



Link naar het recept op  
website - volg de pijl

Een complete maaltijd.  
De pulled chicken was  
een test. Ik heb een  
kruidenpasta gebruikt.  
Via de link kan je lezen  
of wij het lekker vonden.

Naar het recept - klik



MM

# QUORN BLOEMKOOLOCURRY



Link naar het recept op  
website - volg de pijl

Quorn is een neutraal  
smakende  
vleesvervangers. Het  
neemt alle smaken aan  
die eraan worden  
gegeven. Echt een ideale  
vleesvervanger dus.

Naar het recept - klik

# *Ma* SLAVINK MET GEKOOKTE BLOEMKOOLEN EN - AARDAPPELEN



Link naar het recept op  
website - volg de pijl

Een AVG-tje - oftewel  
een aardappel - vlees en  
groente-maaltijd. Wel  
met huisgemaakte  
slavink. Lekker joh.  
Proberen maar!

Naar het recept - klik



Ma

# TACO HAM EN KAAS



Link naar het recept op website - volg de pijl

Maar ook met bloemkool en gebakken ei. Je zal denken dat dit raar is. En ja, dat is het. Maar ook lekker. Ook dit moet je gewoon eens proberen.

Naar het recept - klik

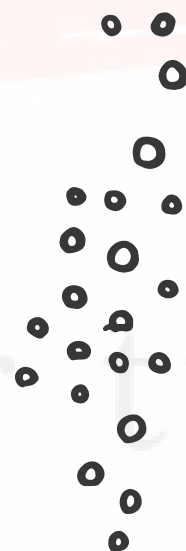


## VERSPIJL ME NIETJES

Zelf vind ik dit dus een geweldig initiatief. Waarom moeten deze asperges worden weggegooid? Qua smaak doen ze niet onder. Oké, ze zijn niet perfect. Maar weggooien is onzin. Ik koop regelmatig groente en fruit die er niet zo mooi uitzien. Zo zag ik onderlaats op tv een biologische spruitenteler die een groot deel van zijn spruiten moest vernietigen. Waarom? Omdat iemand of een groep mensen een standaard heeft bedacht. Hoezo standaard? Niets of niemand in de natuur is standaard. Stop de verspilling. Doe je mee?

Lees meer recepten waarmee ik de verspilling tegen ga. Bijvoorbeeld met bloemkoolsoep. Wist je trouwens dat je met de bladeren van de bloemkool pesto kan maken? Nee, daar heb ik geen recept voor. Maar wel andere recepten – [Klik hier voor mijn website.](#)

ElisabethsKitchen





## GRATIS EN VOOR NIKS

En? Ben je blij dat je dit E-zine gratis heb kunnen downloaden? Ik hoop het van harte.

Laat mij vooral weten of er iets veranderd moet worden.

Misschien heb jij ook suggesties. Voor positieve suggesties sta ik altijd open.

In de E-zines geef ik extra informatie.

Je doet mij echt een plezier wanneer je de link naar het E-zine deelt met je vrienden. Op facebook of via whatsapp. Tenslotte vraagt iedereen zich toch regelmatig af. 'Wat moeten we nou weer gaan eten – zucht?'

Dan kan dit E-zine helpen. Vertel het daarom verder.

[Volg je mij al op facebook? Like mijn facebook-pagina voor actuele informatie over nieuwe recepten die ik plaats op mijn website.](#)

Wil jij meeschrijven? Laat het me weten.

E-mail: [elisabethvanderark@gmail.com](mailto:elisabethvanderark@gmail.com)

Tot de volgende editie van ElisabethsMagazine met recepten uit Elisabethskitchen en meer.



**<https://ruudskookboek.nl>**

*Ik steun...*

**Blind <sup>Stg.</sup> Elephant Experience**

*U ook???*

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