

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein (8.5€)

Bloemkool: divers
Kropsla: de groene grond
Koolrabi oms: agrecon
Tomaat: België
Wortelen: divers

Bio groenten groot (14€)

Bloemkool: divers
Eikenbladsla: de groene grond
Koolrabi oms: agrecon
Prei: de lochting
Tomaat: België
Rode biet: de lochting
Bladpeterselie oms: agrecon

Bio groenten en fruit maxi (13€)

Bloemkool: divers
Kropsla: de groene grond
Tomaat: België
Wortelen: divers
Rode biet: de lochting
Mango
Kiwi
Perzik

Bio groenten en fruit mini (10€)

Bloemkool: divers
Kropsla: de groene grond
Tomaat: België
Wortelen: divers
Venkel : de groene grond
Peer abate
Mango

Bio fruit (10€)

Peer abate
Banaan
Meloen galia
Perzik

Aardappel Connect: 5 kg - 5.88€**Ajuinen :** 3kg - 5.31€

Alles van gecontroleerd
biologische oorsprong

Bloemkool

Bloemkool is een dankbare groente, want ze zit tjokvol vitamine C, B1, B2, calcium en ijzer. Traditioneel wordt ze in Vlaamse huishoudens vaak klaargemaakt met kaas in de oven of als aperitiefhapje met wat cocktailsaus bij. Toch bestaan er heel wat andere lekkere en leuke manieren om met de bloemkool aan de slag te gaan. Dit zijn alvast twee recepten waarin de bloemkool de ster is.

Geroosterde bloemkool met parmezaanIngrediënten (4 personen):

1 bloemkool, 1 ajuin, 4 takjes tijm,
4 teentjes knoflook, ongepeld, 3 el olijfolie
Peper, zout, halve kop parmesan

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 220 graden. Verspreid de bloemkoolroosjes over het bakpapier op een ovenplaat. Voeg er alle ingrediënten aan toe, behalve de parmesan. Laat 35 tot 40 minuten roosteren in de oven. Doe de parmesan over de roosjes en stop nog eens 10 tot 12 minuten in de oven tot de bloemkool zacht is.

Mac'N' cheese-bloemkool muffinsIngrediënten: 12 stuks

200g macaroni, 1 kleine bloemkool, 180g Cheddar Tophat 48+, 50g boter, 50g bloem,
200 ml melk
2 eieren, mespunt nootmuskaat, 250g gerookte kipfilet (in reepjes), 12 cakevormpjes

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°C. Verdeel de cakevormpjes.
Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd ondertussen de bloemkool in roosjes en kook 4 min. Rasp ondertussen de kaas. Giet de bloemkool af en pureer met de staafmixer tot een gladde puree.
Smelt de boter in een pan met dikke bodem op laag vuur. Meng de bloem erdoor en laat in 3 min. Gaar worden (roux). Voeg al roerend de melk in scheuten toe (bechamel). Voeg de volgende scheut pas toe als de vorige is opgenomen. Meng de bloemkoolpuree, 2/3 van de kaas en de eieren erdoor. Breng op smaak met de nootmuskaat, peper en eventueel zout.
Meng de macaroni en kipreepjes door de bloemkool-kaassaus. Verdeel het mengsel over de cakevormpjes en bestrooi met de rest van de kaas.
Bak de mac'n'cheese-muffins in het midden van de oven in ca 15 min. Goudbruin. Neem uit de oven en serveer.

