MAISON PRIMAGO

BLOEMKOOLRIJST

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 hele bloemkool of broccoli
- 1 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- zout en peper naar smaak

De variaties van verse kruiden:

- Bij Italiaanse gerechten 1 el gehakte basilicum
- Bij Franse gerechten 1 el tijm
- Bij Oosterse gerechten 1 el gehakte koriander
- Bij vis 1 el dille
- 1 el gehakte peterselie doet het in ieder gerecht wel goed

Probeer ook eens de broccolirijst!
De bereiding is hetzelfde als de bloemkool.

Bereiding

1. Hak de broccoli of bloemkool grof, was de stukken en doe ze in de keukenmachine. Je kunt de stronk van de bloemkool ook gewoon gebruiken.
2. Hak de broccoli/bloemkool fijn totdat je de grootte van korreltjes rijst ziet.
3. Verhit een wok met een scheutje olie erin en rasp het teentje knoflook. Fruit dit kort en voeg de broccoli/bloemkoolrijst toe.
4. Bak het geheel een paar minuten aan.
5. Zet het vuur uit en breng het op smaak met zout en peper. Voeg als laatste het gewenste kruid toe.