

Bloemkool uit de oven met kikkererwtendip



SONJA VAN DE RHOER

Er zijn mensen die alleen al bij het denken aan bloemkool de specifieke doorgekookte koollucht ruiken. Maar met bloemkool kun je veel meer dan alleen maar koken en serveren met een melksausje. Die koollucht kun je trouwens voorkomen door tijdens het koken een stukje brood aan het kookvocht toe te voegen, of de bloemkool in de magnetron te koken. En ... kook bloemkool niet te lang, beetgaar is echt genoeg.

Denk eens aan een salade van (witte en paarse) bloemkool met een kruidenvinaigrette als warm of koud bijgerecht. Blancheer hiervoor de bloemkoolroosjes circa 3 minuten in water met wat citroensap, laat ze uitlekken en meng er een warme vinaigrette van olijfolie, citroensap, honing, bieslook, knoflook en sjalotjes doorheen. Of roergebakken bloemkoolroosjes met gember, rode peper en mihoen, een ovenschotel van bloemkool en broccoli, gegratineerde bloemkool of bloemkool op z'n Grieks met citroensaus.

Bloemkool staat niet voor niets nog altijd hoog in de top-tien van de meest gegeten groenten in Nederland. Naast lekker en met zoveel variatiemogelijkheden is bloemkool een gezonde, licht

verteerbare groente, rijk aan vitamine C, foliumzuur en kalium.

gram)

verse munt

Maak de bloemkool schoon, verwijder de buitenbladeren, harde stengeldelen en stronk. Was de bloemkool in koud water. Snijd hem in dikke plakken van circa 1,5 centimeter dikte. Hak de walnoten grof. Leg de bloemkool en walnoten op een met bakpapier beklede bakplaat.

Roer de olie uit met de kerriepoeder, de klein gesneden van zaad en zaadlijsten ontdane peper en zout naar smaak en bestrijk hiermee de bloemkool. Bak de bloemkool in het midden van de voorverwarmde oven van 220 graden in circa 20 minuten beetgaar.

Pureer de gekookte kikkererwten, voeg 2 theelepels citroenrasp en het sap van de citroen toe, samen met de geroosterde paprika en de olijfolie (voeg eerst 2 eetlepels olijfolie toe en controleer de dikte van de dipsaus). Breng op smaak met fijngeknipte munt (of bladpeterselie) en zout.

Ingrediënten voor 4 personen

2 kleine bloemkolen

100 gram gepelde walnoten

3 eetlepels olijfolie

3 theelepels kerriepoeder Madras

1 rode

peper

zout

175 gram gekookte kikkererwten (of 1 blikje afgespoeld en uitgelekt)

1 citroen

2 geroosterde rode paprika's, ontveld met 2-3 eetlepels olijfolie of 1 potje gegrilde paprika in olie (190