

BLOEMKOOLBROODJES MET HAMBURGER

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 292 kcal/pp



INGREDIENTEN

Voor de bloemkoolbroodjes:

- 400 gr **bloemkool**
- 3 eieren
- 100 gr volkoren speltmeel
- snuifje zout
- snuifje peper
- kerriepoeder (of andere kruiden naar smaak)

Voor de hamburgers

- 350 gr gehakt rundsvlees
- 1 eiwit
- 1 koffielepel mosterd
- peper, zout en paprikapoeder



VOORBEREIDING

Voor de bloemkoolbroodjes: verwarm de oven voor op 180 °C. Hak 400 gr bloemkool fijn in een keukenrobot. Hak dit tot het zo fijn is als rijst. Voeg dan de overige ingrediënten en meng alles nog even.

Voor de hamburgers: meng alle ingrediënten. Maak 4 gehaktballen van het mengsel en duw ze plat.



BEREIDING

Voor de bloemkoolbroodjes: leg een vel bakpapier op een bakplaat. Hierop ga je de broodjes maken. Schep met een grote lepel hoopjes van het beslag op de bakplaat. Probeer de broodjes allemaal even groot te maken. Druk ze een beetje aan zodat ze wat platter zijn. Voeg (optioneel) nog wat sesamzaadjes toe op de helft van de broodjes, omdat je één broodje als onderkant en eentje als bovenkant gebruikt. De broodjes zijn op 25 minuten gaar.

Voor de hamburgers: Gril de hamburgers op de BBQ gedurende ca.3 à 5 minuten of op een grillplaat. Neem 2 bloemkoolbroodjes. Leg de hamburger ertussen. Bestrijk met een klein beetje ketchup en leg er schijfjes tomaat, rode ui, ijsbergsla en schijfjes augurken tussen.

Bloemkolen zijn een graag geziene gast aan tafel. Eenvoudig in bereiding als het moet, complex in combinaties als het even mag. De bloemkolen worden vers aangevoerd vanaf de maand juli tot het eind van het jaar.

Bloemkool is een groente, maar zeker geen groentje als het gaat om gezonde en culinaire troeven.

WAAROM BLOEMKOOL ZO GEZOND IS...

Gemiddeld bekeken zijn alle kolen (ook rode, witte of Chinese kool, spruitjes, ...) prima leveranciers van voedingsvezels, vitamine C, foliumzuur (belangrijk voor een goede ontwikkeling van het ongeboren kind). Als we zien wat de procentuele bijdrage is van 200 g bloemkool aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) kalium, calcium, vitamines... dan begrijp je exact waarom dit zo een gezonde groente is !

Met bloemkool kan je culinair echt alle kanten op. Rauw is de groente heerlijk als gezonde en frisse aperitiefknabbel. Maar ook gestoomd, gekookt, gegratineerd... vindt bloemkool zijn weg naar vele klassieke en nieuwe gerechten.

Het leuke aan bloemkool is dat je met de textuur van de groente enorm kunt variëren, waardoor de smaak blijvend geïnteresseerd wordt. Espuma van bloemkool (die een zeer lekkere combinatie vormt met de grijze noordzeegarnaal) 'voelt' echt anders aan dan bloemkoolsoep, of een bloemkoolasagne. Vandaar dat bloemkool een vaste waarde is in vele huisgezinnen, bistro's of eetcafés en zelfs in onze meest vermaarde sterrenrestaurants.

AANKOOP & BEWARING

Bij de aankoop van bloemkool dient men te letten op de frisheid en knapperigheid van de buitenste bladeren en het afwezig zijn van bruine vlekken op de bloemknoppen.

Een bloemkool bewaar je best koel, in een open zak. De houdbaarheid in de koelkast is niet langer dan een week. Gekookte bloemkool is vrij kort houdbaar.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram)

kcal 24

water 91,8 gr • eiwit 2 gr • koolhydraten 3 gr • suikers 2,5 gr
vit. B1 0,05 mg • vit. B2 0,06 mg • vit B6 0,20 mg • vit C 80 mg
calcium 15 mg • kalium 250 mg • natrium 10 mg • fosfor 30 mg
ijzer 0,5 mg • magnesium 10 mg • koper 0,03 mg • zink 0,40 mg

