

Veldvers Recept

GARNELEN MET GEPUREERDE BLOEMKOOL

Zin in een lekkere lunch of lichte avondmaaltijd? Dan is dit recept precies wat je moet hebben! Het combineert het beste van onze Belgische velden met het beste uit de zee.

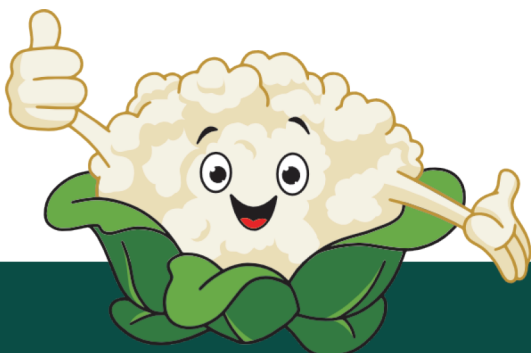
Bereiding

- Kook de bloemkool 10 minuten gaar in gezouten water.
- Verdeel de raketsla: 3/4de zal je stoven en 1/4de zal je rauw verwerken.
- Stoof 3/4de van de raketsla in een scheut olijfolie. Voeg peper & zout toe. De overige raketsla doe je in een vijzel of mix je samen met de hazelnoten tot een homogene massa.
- Giet het water van de bloemkool af. Pureer de bloemkool met een goede scheut hazelnootolie. Kruid met peper en zout. **Denk eraan dat je hazelnootolie niet mag verhitten anders verbrandt de olie. Zet de puree dus niet meer terug op het vuur!** Kruid met peper en zout.
- Gebruik twee keukenringen. Zet die midden op een bord. Onderaan doe je de gestoofde raketsla en daarboven de bloemkoolpuree. Dan is het de beurt aan de garnalen en je werkt af met de geplette hazelnoten en raketsla. Verwijder de ring zachtjes. Veeg wat je gemorst hebt weg met een propere keukenhanddoek. Zo blijft er enkel een smakelijk ogend torentje over op je bord!

Ingrediënten (4 pers)

400g bloemkool
200g gepelde garnalen
1 grote bussel verse raketsla (rucola)
een handje hazelnoten
hazelnootolie
peper & zout
olijfolie

Serveren maar!



*Hoe kan je iets met liefde koken,
wat zonder liefde is geproduceerd?*

Loesje