



Erika Van den Hauwe
0473/85.35.73
Thermomix advisor
Thermomix verdeler
<https://erikaskitchen.business.site>

Gezondheidscoaching
Kortrijksesteenweg 371 bus 1
9000 Gent
erika@healthandattitude.org
www.healthandattitude.org

Erika's Kitchen

Recept: Bloemkooltaart



Ingrediënten

1 bloemkool (500 gram), in roosjes gesneden
30 gram water
1 grote rode ui (80 gram)
2 tenen look
20 ml olijfolie
2 takjes rozemarijn
2 takjes basilicum (enkel de blaadjes)
pezo
Sesamzaadjes en nigellazaad als decoratie
curcuma
7 eieren
150 gram parmezan (in grove stukken)
Bladerdeeg, bakvorm, bakpapier 24 cm doorsnede

Bereiding

- Mix de basilicum, rozemarijn 5 sec/ stand 5, doe in een kommetje
- Parmezan en gruyere in beker, 10 sec/stand 10, doe $\frac{3}{4}$ bij de rest van het mengsel, de rest bewaar je in een kommetje

- Snij 2 ronde schijven van de ui, bewaar deze; de rest van de rode ui en de look in de beker 4 sec/stand 4.5 – voeg 20 gr olijfolie toe, sauteer 5 min stand 1.5 – doe bij de rest van de kom
- Doe de bloemkool in de beker, meng 5 sec/snelheid 5, duw het geheel met de spatel naar beneden, voeg water toe en stoom 3min/120 graden, snelheid roeren;
- Voeg de eieren toe en roer
- Voeg pezo toe naar smaak, curcuma, het apart gehouden mengsel, roer goed, en giet in de bakvorm
- Bestrooi met de apart gehouden kaas, en leg de uiringen op het mengsel. Bestrooi aan de zijkant met het nigellazaad en de sesamzaadjes.