



THE MASTERCOOKS OF BELGIUM



## **Chef**

Frank Fol

---

## **Recept**

Bloemkooltartaar en - puree op zaden kaas crackers



THE MASTERCOOKS OF BELGIUM

## Ingrediënten

- 1 kleine bloemkool
- Enkele blaadjes van de bloemkool
- Olijfolie
- Koolzaadolie
- Gerookt zout
- Peper van de molen en zeezout
- 1 citroen onbehandeld
- 

Toast:

- 100 g vers gemalen parmezaan of grana padano
- 100 g zaden en pitten zoals : pompoenpitten, lijnzaad, zonnebloempitten, sesamzaadjes.
- Gerookt paprikapoeder

## Bereiding

Bloemkoolpuree:

De helft van de bloemkool garen in water met gerookt zout. Afgieten en mixen in een blender met een geutje koolzaadolie. Kruiden met peper van de molen. Laten afkoelen.

Bloemkooltartaar:

De helft van de bloemkool fijnsnijden evenals enkele mooie groene blaadjes waar de nerf uitgesneden is. Meng met olijfolie, peper van de molen, zeezout, sap van ½ citroen en een weinig citroenzeste.

Toast:

Meng de kaas met de zaden en pitten. Strek dit uit op een bakplaat bekleed met bakpapier. Zorg dat dit gelijkmatig verdeeld is over de bakplaat. Plaats gedurende 15' à 20' minuten in een voorverwarmde oven op 180°C. Hou in het oog, de kaas mag niet donker kleuren. Haal uit de oven en laat afkoelen. Breek er stukjes af die je kan gebruiken als toast.

Afwerking:

Leg op elk toastje een koffielepel bloemkoolpuree en hierop een koffielepel bloemkooltartaar. Werk af met gerookt paprikapoeder.