

Bloemkool & wortels uit de stoomoven



Velthuizen
KEUKENS

🕒 40 minuten

👥 4 personen



Stap 1 | Wat hebben we nodig?

1 kilo wortels

1 hele bloemkool

Stap 2 | Bereiding

Laatst hebben we samen met een aantal collega's gekookt. Tijdens deze teamkookworkshop zijn we onder andere aan het experimenteren gegaan met de stoomoven. Iedereen is natuurlijk wel op de hoogte van de voordelen van de stoomoven, het behoud van vitamines en kleur bijvoorbeeld, maar om ook eens het verschil te kunnen proeven is helemaal perfect! In principe hebben wortels een langere bereidingstijd nodig dan de bloemkool, dus daarom sneden we de wortels in dunne plakjes van ongeveer een centimeter. Op die manier kunnen de bloemkool én wortels tegelijk de stoomoven in!



Stem de ingrediënten af op het aantal personen waarvoor je wilt koken. Wij gebruikten ongeveer een kilo wortels en een hele bloemkool. TIP: Koop Hollandse bloemkool, dat zijn nu eenmaal de lekkerste!

Begin met het voorverwarmen van de stoomoven. Stel hem in op 100 procent stoom. Was de groente, snijd de bloemkool in roosjes, maak de wortels schoon met de dunschiller en snijdt ze in schuine plakjes van ongeveer één centimeter. Verdeel de wortels en bloemkool over de stoomschaal met gaatjes. Gebruik hieronder een dichte stoomschaal om het vocht op te vangen. Plaats de schaal met de groente in de oven en stel de tijd in op 20 minuten. De stoomoven doet het werk! Zo heb je de tijd voor andere dingen, even genieten van een lekker glas wijn bijvoorbeeld...

Je proeft het verschil!