

Main

Bloemkooltaart

Totale tijd:

45 minuten

Porties:

1

Ingrediënten

- 1 grote bloemkool, in roosjes verdeeld 2 rode uien
- 2 lente-uitjes
- 5 eetlepels olijfolie
- 6 eieren
- 150 g speltmeel
- 1 eetlepel bakpoeder
- 50 g parmezaan, geraspt peper en zout
- 2 eetlepels zwart sesamzaad

Methode

Vorbereiding:

15

Bereiding:

30

Porties:

1

Moeilijkheid:

[Missing text 'recipes/details/difficulty' for 'Dutch (Belgium)'] 0

1. Verwarm de oven voor op 200 oC.
2. Kook de bloemkoolroosjes gaar in water. Snijd ondertussen de ene rode ui in ringen en hak de andere in stukjes; hak ook de lente-uitjes in stukjes.
3. Bak alle uien heel kort aan in een pan met de olijfolie.
4. Neem je vario fit 5 staafmixer met klopper, doe er de eieren in en klop ze los.
5. Doe er de uien bij en langzaam ook het speltmeel en het bakpoeder. Strooi er de helft van de parmezaan bij. Doe er de gekookte bloemkool bij en meng alles goed. Kruid goed met peper en zout. Meng er 1 eetlepel zwart sesamzaad door.
6. Bekleed een springvorm met bakpapier.
7. Doe het bloemkoolmengsel in de springvorm en werk af met de rest van de parmezaan en het sesamzaad. Bak 45 minuten in de voorverwarmde oven.
8. Serveer met een frisse groene salade.

Een recept van Claudia Van Avermaet !