

Bloemkool-broccoli



Met amandelsaus

Ingrediënten:

- 1 kleine bloemkool
- 1 stronk broccoli
- 1 rode ui
- Wat verse peterselie
- 50 gram amandelen
- 1 dl. amandelroom
- 1 eetlepel roomboter
- 2 eetlepels gebuild meel
- 3 dl. kookvocht
- 1 theelepel geel mosterdzaad
- Zout

Bereiding:

1. Rooster de amandelen in een droge koekenpan op een laag vuur. Laat ze afkoelen en hak ze fijn.
2. Maak bloemkool en broccoli schoon en verdeel ze in roosjes en stukjes.
3. Was en hak de peterselie fijn.
4. Maal het mosterdzaad met een vijzel.
5. Snipper de ui.
6. Breng 4 dl. water aan de kook en kook hierin de roosjes beetgaar. Vang het kookvocht op en hou de roosjes warm.

7. Verwarm een braadpan, zodra deze warm is boter toevoegen.
8. Uienknippers samen met mosterdzaad zachtjes stoven in de boter.
9. Maak een roux van het ui-botermengsel, meel, zout en kookvocht.
10. Roer genoeg amandelroom door de roux voor een mooie dikte.
11. Voeg nu ook de amandelen en peterselie toe.

Dit gerecht zal vaak ook in de smaak vallen bij mensen die niet zo dol zijn op bloemkool of broccoli.

Serveer dit gerecht met een graan en een salade van wortelgroenten.

Amandelen

De amandelboom groeit goed in landen rond de Middellandse Zee en produceert pruimgrote vruchten, die overigens oneetbaar zijn. In die vrucht zit de amandel in een harde dop. Dit nootje geeft zich niet zo maar gewonnen! Wanneer de dop gekraakt is komt uiteindelijk de amandel vrij.

De amandel zit dan nog in een donkerbruin schilletje, dit schilletje beschermt de amandel tegen ranzig worden.

De schil bevat veel mineralen, waaronder ijzer, maar laat zich gemakkelijk verwijderen: zet de amandelen met schil hooguit 5 minuten onder in kokend heet water. Uit laten lekken. Daarna laat het schilletje zich heel gemakkelijk verwijderen. Dit noemt men ook wel geblancheerde amandelen (zie foto). Indien gewenst is het bruine schilletje goed eetbaar.

Dit recept komt van *natuurvoedingskundige* Jeanette Matser, **Goed-Gevoed** www.goed-gevoed.nl en is bewerkt door *natuurvoedingskundige* Ineke Fienieg, **Voedwel** www.voedwel.nl