

Romanesco

Romanesco of torentjesbloemkool is pas sinds eind jaren 80 bekend in Nederland maar in de meer Zuidelijke landen is dit al jarenlang een lekkernij. Het is een zeer decoratieve groente en dor de vorm kunnen erg mooie maaltijden bereid worden. De smaak van de Romanesco lijkt een klein beetje op bloemkool echter de smaak is veel zachter. Romanesco is super gezond. Het zit boordevol foliumzuur (vitamine B-11) en vitamine C. Je kunt de Romanesco net zoals bloemkool traditioneel klaar maken dus in roosjes stoven met gekookte aardappelen en een balletje gehakt. Het is ook mooi om de kool heel te koken en op een groot bord te serveren. Ook is de groente zeer geschikt om te roerbakken, te stomen, te frituren of voor in de fondue.



Bron foto: www.mmv.nl

Calvolfiore Fritti (gefrituurde Romanesco)

Ingrediënten voor 4 personen

16 stuks Romanesco roosjes ter grootte van een eetlepel (roosjes mogen eventueel ook kleiner)
2 bollen mozzarella
3 eieren losgeklopt met wat zout
6 eetlepels paneermeel

Bereiding:

Kook de bloemkoolroosjes circa 4 minuten in wat water met zout tot ze beetbaar zijn niet te zacht, laat uitlekken en afkoelen. Stop een stukje kaas in ieder roosje (tussen de stronkjes klemmen) Verhit de olie, haal de bloemkoolroosjes door het ei en vervolgens door de paneermeel. Daarna kort om en om bakken in arachideolie. Laat even uitlekken op keukenpapier en serveer direct.

Eet smakelijk!



Bovenstaande recept wordt u aangeboden door:

De Groene Schuur
Lijkweg 9B
6923CA Groessen
Tel. 0316-330718

www.degroeneschuur.nl
www.kokenindekas.nl
e-mail: info@degroeneschuur.nl