Bloemkool

Aantal porties: 2

Was de bloemkool maar hou deze heel. Stoom 1 bloemkool met wat zout tot ze gaar is. Bestrijk ermee de bloemkool en bek deze op 200° in de oven. Bestrijk met de laquage gedurende dat proces een 3 tal keer de bloemkool. De 2de bloemkool snij je in 2. 1 helft om fijn te malen met een blender. De andere gaarkoken en puree van maken. Dresseer in een bord de puree van bloemkool. Schik daarop de gelakte bloemkool. Versier de bloemkool met de uitjes, de couscous van bloemkool en wat kervel.

Per portie – Referentie Innames %

Energie	Vetten	Verzadigde vetzuren	Suikers	Zout	Eiwitten	Koolhydraten
350 kcal	5,5 g	0,01 g	27,7 g	2,65 g	9,4 g	48,0 g
18%	8%	0%	31%	44%	19%	18%

Per 100 g : 207 kJ / 108 kcal

Ingrediënten

Productnaam	Hoeveelheid	Eenheid
Bloemkool	500,00	g
Bicky uitjes	50,00	g
- Lakkage saus (bloemkool)	100,00	g

Gewicht - Ingrediënten (g)	650,00
Gewicht - klaargemaakt (g)	650,00
Yield factor	1,00

Samenstelling (Yield factor = 1,00)

Macro-nutriënten

	Energie	Energie	Eiwitten	Vetten	Verzadigde vetzuren	Enkelv.Onv.Vetzuren, totaal	Meerv.Onv.Vetzuren, totaal	Omega-3-vetzuren, totaal	Omega-6-vetzuren, totaal	Cholesterol	Koolhydraten	Suikers	Vezels, totaal	Water
Eenheid	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g
Bloemkool 250,00 g	58	238	5,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	5,0	5,0	7,1	226
Bicky uitjes 25,00 g	150	-	1,5	5,5	-	-	-	-	-	-	10,5	2,1	1,4	-
- **Lakkage saus (bloemkool)**														
- Ketchup 25,00 g	22	94	0,2	0,0	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0	5,2	4,2	0,2	14
- Citroen 24,00 g	2	9	0,1	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,2	0,1	0,3	17
- Honing/nektar 25,00 g	64	272	0,1	0,0	0,00	-	-	-	-	-	16,0	16,0	0,1	4
- Saus, soja, tamari 25% minder zout bio 25,00 g	14	60	2,4	0,0	0,00	0,00	0,00	-	-	-	1,1	0,3	0,2	15
- Sushi Azijn 25,00 g	40	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	-	10,1	-	-	-

Micro-nutriënten

	Natrium	Kalium	Calcium	Fosfor	Magnesium	Ijzer	Koper	Zink	Jodium	Selenium	Vit.A - Activiteit	Vit.B1	Vit.B2	Vit.B12	Folaat	Vit.C	Vit.D	Vit.E
Eenheid	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	µg	µg	mg	µg	mg
Bloemkool 250,00 g	25	872	75	120	39	1,2	0,1	0,8	6,25	0,00	1	0,10	0,12	0,00	167,75	145	0,0	0,08
Bicky uitjes 25,00 g	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- **Lakkage saus (bloemkool)**																		
- Ketchup 25,00 g	201	56	3	5	3	0,2	0,0	0,0	0,26	2,02	19	0,02	0,02	0,00	1,35	0	0,0	-
- Citroen 24,00 g	1	28	5	5	2	0,0	0,0	0,0	-	0,00	0	0,01	0,00	0,00	1,55	8	0,0	0,15
- Honing/nektar 25,00 g	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Saus, soja, tamari 25% minder zout bio 25,00 g	831	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Sushi Azijn 25,00 g	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-