

Ingrediënten voor 4 personen

1 bloemkool 4 teentjes knoflook  
1,5 el olijfolie 1 ei, losgeklopt 2  
bollen mozzarella, in stukjes 1 tl  
zeezout 1 tl Italiaanse kruiden 1  
snuifje zwarte peper verse  
basilicum

**Tijd:** 30-60 min.  
**Keuken:** Belgisch  
**Gang:** Voorgerecht  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Ja



## Bloemkool-looktoast

Pittig voorgerecht of ook serveren als hapje

### Hulpmiddelen

Stoommandje neteldoek bakpapier

### Bereidingswijze

-Snijd de bloemkool in roosjes en doe deze in de blender. Mix ze fijn tot bloemkoolrijst'. Stoom de bloemkoolrijst gaar in een stoommandje. Gebruik een neteldoek om er voor te zorgen dat de rijst niet door de gaatjes van het stoommandje valt. -Pers de teentjes look en doe ze in een steelpannetje samen met een scheutje olijfolie. Laat enkele minuutjes zachtjes garen en zet vervolgens opzij. -Koel de gegaarde bloemkoolrijst af onder koud, stromend water. Wring vervolgens zo veel mogelijk water uit de bloemkool in de neteldoek. -Neem nu een grote kom en meng daarin de bloemkoolrijst met het losgeklopt ei, de blokjes mozzarella, de gegaarde look, de Italiaanse kruiden, peper, zeezout en enkele fijngesneden blaadjes basilicum. -Neem een met bakpapier bedekte ovenplaat. -Maak van het bloemkoolmengsel met je handen balletjes en druk deze plat op de bakplaat. -Plaats de toastjes gedurende 15 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden. -Draai ze vervolgens om en laat ze nog enkele minuutjes verder bakken. Serveer met een blaadje basilicum.