

Bloemkooltaart



Met mosterd

Ingrediënten:

Deeg

- 200 gram gebuild meel
- 50 gram boter
- 1 eetlepel sesamzaad
- Snufje zout
- 1 dl. water

Vulling

- 1 bloemkool
- 1 zoetzure appel
- 1 ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel haverhout

Saus

- 1,5 eetlepel grove mosterd
- 1 ei
- 2 eetlepels boekweitmeel
- 2,5 dl. volle melk
- Nootmuskaat
- 1,5 theelepel (kruiden)zout

Bereiding:

1. Verwarm de oven op 200°C.
2. Vet een springvorm van 22 cm Ø in met boter.
3. Meng voor het deeg meel, sesamzaad en zout en snij met twee messen de boter in piepkleine stukjes, nu het water toevoegen en tot een bal kneden.
4. Rol het deeg uit op een met meel bestoven aanrecht en bekleed hiermee de ingevette springvorm.
5. Prik met een vork veel gaatjes in de deegbodem en bak deze 10 minuten voor in de oven.
6. Verdeel de bloemkool in roosjes en kook deze kort in een bodempje water net niet gaar.
7. Giet de bloemkool af en laat deze in een zeef goed uitlekken.
8. Snipper de ui, schil de appel en snij deze in blokjes.
9. Verwarm een braadpan, als de pan warm is olijfolie toevoegen, zodra de olie warm is de ui en appel fruiten tot de ui gaar en glazig is (niet bruin).
10. Strooi de haverhout op de vorgebakken taartbodem.
11. Vul de taartvorm met het appel-ui-mengsel en leg hier de bloemkool op.
12. Vermeng in een kom de ingrediënten voor de saus en maak dit goed op smaak met (kruiden)zout en nootmuskaat.
13. Giet de saus over de bloemkool.
14. Bak de taart in circa 30 minuten gaar in het midden van de oven.

Serveer dit gerecht met gekookte wortels met verse peterselie en een (bonen)burger.

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

Recept: 2021014
Seizoen: zomer-herfst
Gerecht: hoofdgerecht