



## Geroosterde bloemkool met Parmezaan

**2 personen – bijgerecht**

🕒 20 + 40 + 25 minuten

### DIT HEB JE NODIG:

- 📏 ½ grote bloemkool
- 📏 2 el olijfolie
- 📏 4 takjes tijm
- 📏 ½ teentje knoflook
- 📏 ¼ citroen
- 📏 40 g Parmezaanse kaas

**MATERIAAL:** airfryer, ovenschaal voor de airfryer

### ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de airfryer voor op 200°C.
2. Snijd de bloemkool in roosjes en doe ze in een grote kom.  
Meng de olie met de blaadjes van 2 takjes tijm en de uitgeperste knoflook en giet over de bloemkool.
3. Meng goed.
4. Verspreid de bloemkoolroosjes over de ovenschaal voor de airfryer, breng op smaak met zout en peper en rooster 10-15 minuten in de airfryer.
5. Boen intussen de citroen schoon en rasp de gele schil fijn.
6. Rasp de Parmezaanse kaas.
7. Snijd de peterselie fijn.
8. Neem de bloemkool uit de oven en bestrooi met wat citroenrasp en de kaas.
9. Rooster nog 10 minuten tot de kaasgoudgeel is.
10. Bestrooi de geroosterde bloemkool met de peterselie en overige takjes tijm.

**TIP:** Veelgebruikte smaakmakers voor geroosterde bloemkool zijn olijfolie, knoflook en tijm. Ook lekker: sesam, komijn, paprika- of kerriepoeder. Gebruik verse kruiden zoals peterselie of citroenrasp als finishing touch.

**TIP:** Bloemkool staat in de Schijf van Vijf en past in een gevarieerd voedingspatroon. Bij roosteren blijven voedingsstoffen deels behouden, afhankelijk van de bereidingstijd.

**TIP:** Maak een complete maaltijd met de bloemkool en geroosterde aardappelen met tijm en mandarijn. Die rooster je ook gewoon in de airfryer, lekker makkelijk. Heerlijk bij gebakken kipfilet, kabeljauw of een kaasschnitzel.

**TIP:** Schep de bloemkool als extra groentevulling door een salade. Denk aan een smakelijke Caesarsalade met kip of een noedelsalade met makreel.

**TIP:** Van bij- naar hoofdgerecht? Serveer de bloemkool dan met puree of krieltjes en karbonade, voor een overheerlijk AVG'tje.

**BRON:** [boodschappen.nl](https://boodschappen.nl)

