

Bloemkool crème en gestoomde kipburgertjes

Bloemkool bevat heel veel ingrediënten die actief zijn tegen kanker, maar tijdens het koken komt er ook een beetje zwavel vrij wat sommige chemopatiënten een beetje misselijk kan maken. Je kunt dit met een trucje voorkomen: doe een ongepelde walnoot of een snee brood in het kookvocht. Een andere manier is de bloemkool te bakken of te stomen. Aluminium of gietijzeren pannen kunnen ook voor problemen zorgen, want die versterken het onaangename luchtje en de crèmewitte kleur van de bloemkool wordt gelig. In een gietijzeren pan wordt deze blauwgroen en bruinig.

5 kleine stronkjes (ca. 50 gram) bloemkool

Zout en peper

3 takjes peterselie

½ sneetje volkorenbrood

50 gram fijn kipgehakt

2 eetlepels verse roomkaas (light)



2 kleine porties

Kook de bloemkool in kokend water met een snufje zout in ongeveer 8 minuten zacht en gaar. Goed afgieten.

Hak de peterselie heel fijn.

Maal het brood met de peterselie (met een staafmixer of foorprocessor) tot kruimels. Meng het kipgehakt goed met 2 eetlepels van het broodmengsel. Een snufje zout, een snufje peper en een eetlepel verse roomkaas. Vorm er 6 kleine 'burgertjes' van.

Leg de kipburgertjes in een stoommandje boven een laagje kokend water. Dek de pan af met een deksel en stoom ze in 3-4 minuten gaar.

Voeg de hete bloemkool ondertussen aan de rest van het broodmengsel toe en pureer tot een gladde crème. Voeg de rest van de peterselie, de verse roomkaas en zout en peper naar smaak toe. Nog even goed doorwarmen.

Leg de kipburgertjes en bloemkoolcrème op twee kleine bordjes.

Tip: deze kipburgertjes hebben een heel zachte, delicate structuur. Als ze desondanks toch moeilijk weg te krijgen zijn, kun je ze fijnmalen met de boerenkool. In plaats van ze te stomen, kunnen de kipburgertjes ook op een bord in de magnetron (een paar minuten op vol vermogen) worden klaargemaakt.

Aardappel-broccolipuree met gerookte forel

De lichte rooksmak van de forel geeft dit gerecht iets heel bijzonders. Hetzelfde geldt voor andere gerookte ingrediënten zoals gerookte vis, gerookte ham, gerookt ontbijtspek en rookworst.

2 aardappelen

Zout en peper

4 kleine stronkjes (ca. 50g) broccoli

75 gram gerookte forelfilet

3 sprietjes bieslook

2 eetlepels zure room of sojaroom

2 kleine porties

Schil de aardappelen en snijd ze in vieren. Doe ze in een kleine pan met

een snufje zout en net genoeg water om ze onder te zetten. Kook ze gaar in ongeveer 15-20 minuten.



Voeg de broccoli ongeveer 5 minuten voordat de aardappelen gaar zijn aan het pannetje toe. Goed afgieten.

Hak de forel heel fijn. Controleer goed dat er geen graatjes in zitten. Snijd de bieslook fijn.

Stamp de aardappelen en broccoli heel fijn (of pureer-met pulsen-met een staafmixer of foodprocessor). Roer de forel, bieslook en room erdoor. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Verdeel de puree over twee kleine bordjes.

Tip: als je alles even fijn gepureerd wilt hebben, kun je het best de forel gelijk met de aardappelen en de broccoli pureren. Alles wordt dan net zo fijn gepureerd als jij dat wilt.