



Go paleo: bloemkoolrijst met omelet



Ingredienten voor 4 Personen

1	Bloemkool
1	Ui
2 teentjes	Knoflook
4	Eieren
	Peper
	Zout
	Muntblaadjes

Bereiding

1. Snijd de bloemkool in roosjes en de stronk in stukken. Maal ze in de keukenmachine tot ze de structuur van couscous hebben. Geen keukenmachine? Rasp de bloemkool dan – in zijn geheel! – met een gewone keukenrasp.
2. Snipper de ui en knoflook. Fruit ze aan in een pan met een beetje olijfolie.
3. Voeg de bloemkoolrijst toe en roerbak ongeveer 5 minuten op een middelhoog vuur.
4. Kluts ondertussen de eieren in een kommetje met wat peper en zout. Bak tot een dikke omelet in een aparte pan.
5. Haal de omelet uit de pan, snijd in stukken en meng door de bloemkoolrijst.
6. Serveer met enkele blaadjes munt.