



Bloemkoolrijst

Ingrediënten:

- 1 bloemkool
- 1 teentje knoflook
- Peper en zout
- Wat olijfolie

Bereiding:

Snijd de bloemkool in stukken, ook de stronk. Doe het in de keukenmachine en maal het tot het de structuur heeft van rijstkorrels.
Verhit de olie in een koekenpan, fruit de knoflook en bak de bloemkoolrijst een paar minuten op hoog vuur. Peper en zout erbij en klaar is de koolhydraatarme rijst.

