

DAGJE VEGA

Isabel Boerdam (28) lanceerde vorig jaar de Nationale Week Zonder Vlees, die dit jaar op 11 maart begint. Haar foodblog De Hippe Vegetariër is het grootste platform voor vegetariërs van Nederland. Na *De hippe vegetariër* is *Vegabijbel* haar tweede kookboek.



Bloemkoolpizza met asperges en courgette

Het 'bloemkooldeeg' maken is even een werkje, klopt dat?

„Je moet het onder de knie krijgen en weten dat je het vocht er goed uit moet knijpen. Toen ik dit voor het eerst maakte, stond dat laatste niet in het recept, dus zat ik met bloemkoolpuree.”

Vind je een bloemkoolpizza lekkerder dan een gewone?

„Je hoeft je in elk geval niet schuldig te voelen als je het eet; er zitten veel minder calorieën in. Ik maak de pizza vaak in het weekend.”

Nooit meer een deegbodem?

„Jawel hoor. Soms eet ik een pizza van deeg, of beleg ik een kant-en-klare bodem. Je kunt variëren, dat is juist fijn.”

Ingrediënten

- 1 bloemkool, in roosjes
- 2 eieren
- 1 courgette
- 250 g groene asperges, in stukken
- 1 bakje pesto
- 50 g Parmezaanse kaas
- 30 g rucola
- 1 tl chilivlokken

Bereiding

Maal de bloemkoolroosjes in de

keukenmachine tot grove 'rijstkorrels'. Leg de bloemkoolrijst in een theedoek en laat goed uitlekken. Wring de theedoek goed uit om het laatste vocht uit de bloemkool te knijpen. Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe de bloemkoolrijst in een kom en meng met de eieren. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel in twee delen en spreid naast elkaar uit op een met bakpapier beklede bakplaat. Gebruik de bolle kant van een lepel om het deeg uit te spreiden tot een dunne bodem. Zet de bakplaat in de oven en bak de bodems in 30 minuten goudbruin en gaar. Laat ze afkoelen, maar laat de oven aanstaan. Snijd de courgette in slierten met een dunschiller of kaasschaaf. Verhit olie in een koekenpan en roerbak de asperges 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met zout en peper. Zet het vuur uit en laat uitlekken op keukenpapier. Bestrijk de pizzabodem met de pesto en verdeel de courgetteslierten en groene asperges over de bodem. Bak de pizza nog 8 minuten. Haal uit de oven, snijd doormidden en verdeel over de borden. Garneer met Parmezaanse kaas, rucola en chilivlokken.

