

## Bloemkoolparfait

Parfait is het lekkerste ijs dat ik ken en je hebt er ook nog eens geen ijsmachine voor nodig. De basis voor elke parfait is simpel. Je klopt eierdooiers 'au bain-marie' met suiker en een smaakvloeistof naar keuze tot vladikte en mengt die vervolgens met stijfgeslagen slagroom. Daarna een paar uur in de vriezer laten opstijven en klaar is je heerlijke

zelfgemaakte ijs. In dit recept heb ik bloemkool toegevoegd met een aantal specerijen. Echt superlekker en er zitten ook nog eens de vitaminen en mineralen in waar bloemkool rijk aan is. Probeer maar eens. Je zult jezelf, partner, gezin of gasten er blij mee verrassen.



## Ingrediënten

- Ca. 250-300 gr bloemkool
- 0,5 l Volle melk
- 6 eieren
- 100 gr witte basterdsuiker
- 1 tl kaneel
- 1 tl nootmuskaat
- 1 tl vanillepoeder of 2 tl vanille-essence
- 6 dl slagroom

Extra:

- 1 mango of 2 peren
- chocoladesaus (zelfgemaakt of uit een flesje)

## Recept

1. Snijd de bloemkool in roosjes en kook op heel laag vuur gaar in de melk. (Let op dat het niet overkookt.) Giet de bloemkool goed af, maar vang de melk op. Pureer de bloemkool grondig en zet even in de koelkast om koud te worden.
2. Maak een grote pan gevuld met water tot ca.  $\frac{3}{4}$  water heet. Zorg dat deze net niet kookt en houd gedurende het verder werken goed in de gaten dat het water niet gaat koken. Doe de eidooiers in een metalen kom met steel, voeg de suiker, de specerijen en 1 dl van de opgevangen melk toe en klop met de garde of de mixer op de laagste stand de eieren los.
3. Zet de kom nu op de pan met warm water en klop rustig verder totdat je een gladde, gebonden massa hebt die de dikte heeft van vla. Haal de kom dan uit de pan en klop verder door tot de massa is afgekoeld. De massa zal nog wat verder indikken.
4. Voeg nu de gepureerde en afgekoelde bloemkool toe en meng alles goed.
5. Klop de slagroom stijf en schep deze met een grote lepel voorzichtig door de eiermassa. Ga vooral niet driftig roeren, maar schep rustig en heel geleidelijk de slagroom erdoor tot je een homogene massa hebt. Een paar witte aderen van slagroom die er eventueel nog doorheen zitten is minder erg dan een te wild geroerde en daardoor ingezakte massa. Giet de massa in een afsluitbare bak en plaats in de vriezer. Na ca. 4 uur is je heerlijke parfait-ijs klaar.
6. Zet een bolletje ijs op een bord en leg wat in plakjes gesneden mango of peer rondom. Garneer met chocoladesaus.

