**Bloemkoolrijst**

bloemkool  
wokolie

**sesamolie**  
**sojasaus**  
**knoflook**  
**peper en zout**

Haal het groen van de bloemkool, snijd de harde witte kern eruit en verdeel de rest in grote brokken.

Doe dit met kleine hoeveelheden in de cutter en maak er grof gehakte bloemkoolrijst van.

Doe een bodempje wokolie met sesamolie in een braadpan en fruit daarin een paar teentjes geperst knoflook. Roerbak de bloemkoolrijst een tiental minuutjes tot die beetgaar is.

Overgiet met een streepje sojasaus, roer goed om en laat nog een minuutje bakken. Dan is de bloemkoolrijst klaar voor gebruik.

Voor andere toepassingen dan bij Oosterse gerechten, bak je de rauwe bloemkoolrijst gewoon in wat boter en kruid met peper, zout en nootmuskaat.