

TIJN VAN DE SMAAK

boerenkoolrecepten

Gestoomde boerenkool (2 personen)

500 g boerenkoolbladeren, scheutje olie, 1 teen knoflook, 1 uitje, gesnipperd, 1 tl komijnzaadjes

Vorbereiding

Pluk de lelijke stukjes van de boerenkoolbladeren en ris met de hand het blad van de nerf. Was het blad goed, liefst twee keer. Knijp het vocht er een beetje uit en snijd de kool in reepjes, niet te fijn.

Bereidingswijze

Verhit in een hapjespan de olie. Pers het teentje knoflook er boven uit en fruit de knoflook, ui en komijnzaadjes kort. Voeg de reepjes kool toe, giet er een scheut water bij en laat met de deksel op de pan in 20 minuten gaar stoven.

Af en toe roeren, en indien nodig een scheutje water toevoegen.

Boerenkoolsoep (4 personen)

3 el olijfolie, 200 g chorizo in blokjes, 1 teentje fijngehakte knoflook, 1 ui, 500 g aardappels in blokjes, 350 g fijngehakte boerenkool, 1,5 liter kippenbouillon, 150 g fijngesneden gerookte kip, 150 zachte geitenkaas of kookroom, versgemalen peper.

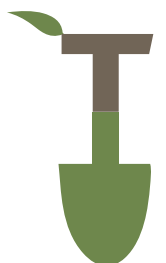
Bereidingswijze

Verhit de olijfolie en bak de chorizoblokjes licht krokant. Haal de blokjes eruit. Fruit in dit bakvet de fijngesneden ui en de knoflook. Schep de aardappelblokjes en de boerenkool erdoor.

Bak even mee. Giet de kippenbouillon erbij en kook dit zachtjes een kwartier.

Pureer de soep, maar niet helemaal fijn.

Voeg de chorizo toe en de helft van de gerookte kipreepjes. Voeg dan peper naar smaak toe.



TIJN VAN DE SMAAK

boerenkoolrecepten

Boerenkool met rundvlees en sinaasappel (4 personen)

ca. 1200 g boerenkool, 500 g biefstuk, 4 sinaasappelen, 2 el. tomatenketchup, 1 el. worcestershiresauce, allesbinder, zout, versgemalen peper, olie of boter.

Vorbereiding

Haal de boerenkool zo nodig van de stronken en snijd in smalle reepjes. Snijd de biefstuk in smalle reepjes. Pers één van de sinaasappelen uit en schil de andere drie tot op het vruchtvlees. Snijd de partjes tussen de vliesjes los en vang het uitlopende sap op.

Bereidingswijze

Zet de wok of een braadpan op hoog vuur en verhit er de olie of de boter in. Roerbak de reepjes vlees kort tot ze beginnen te kleuren. Voeg de kool toe en roerbak nog circa 3 minuten tot de kool zacht wordt. Schep er de ketchup, de worcestershiresauce, het sinaasappelsap en de sinaasappelpartjes door. Breng aan de kook en bind het vocht met allesbinder.

Boerenkool met kaas en ham uit de oven (4 personen)

2 kilo aardappelen, 750 g gesneden boerenkool, 1/2 liter melk, 150 g achterham, 200 g plakjes belegen kaas, boter, paneermeel, 1 tl. mosterd, zout, vers gemalen peper, nootmuskaat.

Bereidingswijze

Kook de aardappelen gaar. Kook de boerenkool gaar met wat zout naar smaak. Maak van de aardappelen een puree met de melk en een paar klontjes boter. Breng op smaak met de mosterd, zout, peper en een beetje nootmuskaat. Smeer een ovenschotel in met een laagje boter. Leg hier de helft van de boerenkool in. Doe de helft van de achterham op de boerenkool. Doe daarna de helft van de aardappel puree over het geheel. Daarna de helft van de kaas. Herhaal dit met de overgebleven producten. Strooi over het geheel een dun laagje paneermeel. Zet de schotel 15 minuten in een voorverwarmde hete oven (200 graden C.) voor een bruin korstje.



TIJN VAN DE SMAAK

boerenkoolrecepten

Boerenkool met cashewnoten en champignons (4 personen)

500 g boerenkool, 1 el zonnebloemolie, 35 g cashewnoten, 250 g champignons, een scheutje droge witte wijn, zout, cayennepeper.

Snij de boerenkool fijn. Borstel de champignons schoon en halveer ze. Bak de champignons in de olie zonder veel roeren zodat ze een beetje knapperig worden. Voeg de boerenkool toe en laat even zachtjes meebakken. Doe er een scheutje wijn bij.

Laat alles 20 minuten zachtjes stoven met een deksel op de wok. Voeg zout en een mespunt cayennepeper toe. Rooster de cashewnoten knapperig in een droge pan en strooi over de boerenkool.

Boerenkool-lasagne (voor 2 personen)

400 g boerenkool, 100 g groene olijven, olijfolie, 1 blikje tomatenpuree, 1 rode paprika (heel fijn gehakt), 100 g seitan, fijn gemalen in de keukenrobot, of seitangehakt, of tofureepjes, 200 ml sojaroom en 150 ml kokosmelk, peper, zout, nootmuskaat, oregano, tijm, paprika poeder, verse basilicum, verse rozemarijn, 2 tl citroensap, lasagnevellen (voorgekookt), arrowroot, gistvlokken.

Maak een tomatensaus met de tomatenpuree, een blaadje laurier, oregano, tijm, paprikapoeder, rozemarijn, basilicum en olijfolie. Voeg seitan en paprika toe. Ondertussen de oven voorverwarmen op ca. 210 graden. Een bechamelsaus maken met de sojaroom, kokosmelk, arrowroot (opgelost in wat water), zout, peper, nootmuskaat, gistvlokken en het citroensap.

Bak de boerenkool in een pan met wat olijfolie gedurende 3 minuutjes, voeg zout en peper toe en de olijven in fijne stukjes geneden. Een ovenvaste schaal invetten en vullen met afwisselend een laagje tomatensaus en een laagje lasagnevellen. Ongeveer halverwege een laag maken met de gebakken boerenkool.

Als je voldoende boerenkool hebt kan je natuurlijk meerder lagen maken daarmee, telkens afwisselend met de tomatensaus. Eindigen met een laag bechamelsaus, net genoeg om de lasagnevellen te bedekken.

Tip: je kan ook andere lagen maken, met bijvoorbeeld gebakken courgette of champignons, of eventueel ook laagjes bechamelsaus afwisselen met de laagjes tomatensaus.

