

TIJN VAN DE SMAAK

spitskoolrecepten

Koolsoep (4 personen)

1 spitskool, 2 uien, 2 eetl. olijfolie, 1 laurierblad, 4 jeneverbessen, snufje thijm, 1,5 liter groentebouillon.

Snij de kool in dunne reepjes en snipper de ui. Fruit de ui met de thijm in de olijfolie. Voeg de kool toe en laat hem even meebakken. Voeg de overige kruiden toe en de bouillon toe en laat het gaar stoven in ca. 10 minuten.

Spitskool op oosterse wijze (4 personen)

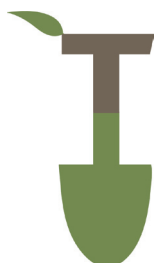
0,5 spitskool, 1 rode paprika, 1 teentje knoflook, klein stukje verse gember, 2 eetl. olijfolie, 2 eetl. sesamzaad, 1 eetl. sojasaus.

Snij de kool en paprika in dunne reepjes. Verhit de olijfolie in een wok, voeg de kool toe en laat hem al roerende 5 minuten bakken. Voeg de paprika, geperste knoflook, gember en sojasaus toe en bak het samen onder voortdurend roeren verder gaar in ca. 10 minuten. Bestrooi het gerecht voor het opdienen met wat sesamzaad. Lekker met kerrierijst en plakjes gebakken tempeh.

Romige spitskool (4 personen)

1 spitskool, 1 dl. (soja)room, 1 eetl. boter, nootmuskaat, peper, kruidenzout, paneermeel.

Snij de kool in dunne reepjes en kook ze gaar in een bodempje water. Verwarm de oven voor op 180°C. Breng de kool op smaak met de kruiden en het zout en schep hem in een ingevette ovenschaal. Schenk de (soja)room erover, strooi er paneermeel over en leg er enkele klontjes boter op. Gratineer de groente ca. 10 minuten in de oven.



TIJN VAN DE SMAAK

spitskoolrecepten

Kool-wortelsalade (4 personen)

1 spitskool (ca. 300 gr.), 6 worteltjes, 1 ui, 3 eetl. magere kwark, 2 eetl. mayonaise, 1 tl. dunne honing, 2 eetl. citroensap, peper en kruidenzout.

Snij de spitskool heel fijn en rasp de worteltjes. Meng de kool en wortels door elkaar. Pel de ui en snipper hem fijn. Roer een sausje van de ui, kwark, mayonaise, citroensap, zout en peper. Roer het sausje goed door de groenten heen. Dek de salade af en zet hem ca. 3 uur in de koelkast zodat alle smaken goed kunnen intrekken en de kool zachter wordt. Lekker met stokbrood of gebakken aardappelen.

Spitskool met quorn en mihoen (4 personen)

500 gr. spitskool, 1 ui, 0,5 komkommer, 100 gr. taugé, 2 eetl. ketjap, 3 eetl. selderijgroen, 1 bakje Quorn.

Kook de mihoen. Snipper de ui, snij de spitskool in smalle repen en de komkommer in kleine blokjes. Roerbak de Quorn met de ui, komkommer en spitskool gedurende ca. 5 minuten. Schep de taugé, de mihoen en ketjap erdoor. Garneer het gerecht met selderijgroen.

Spitskool met tofu of spekreepjes (2 personen)

400 g spitskool in smalle reepjes gesneden, een scheutje olijfolie, 150 g gezouten tofu, in reepjes gesneden of 75 g ontbijtspek, in reepjes gesneden, 1 tl. kerrie, peper en zout, ev. 250 g perziken en/of aardbeien

Kook rijst gaar. Bak de gezouten tofu of het ontbijtspek in olijfolie met kerrie en voeg na een paar minuten de spitskool of paksoi toe. Roerbak de groente met tofu of spek totdat de groente beetgaar is. Schep er de gekookte rijst door en maak op smaak met peper en eventueel zout. Schep voor een extra fris en verrassend gerecht de (gewassen en) in stukjes gesneden vruchten door de groenteschotel en serveer meteen.

