

# Gestoofde palmkool



## Met prei

### Ingrediënten:

- 5 grote palmkoolbladeren
- 2 preien
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel grove mosterd
- 1 theelepel geraspte gember
- 2 eetlepels (haver of soja) room
- Zout

### Bereiding:

1. Was de palmkool en snij deze in smalle reepjes.
2. Snij de prei in de lengte doormidden (maar niet helemaal, zodat de bladeren nog vastzitten aan het voetje) en spoel de helften goed schoon.
3. Snij de prei in smalle halve ringetjes.
4. Verwarm een braadpan, zodra de pan warm is olie toevoegen.

5. Voeg de palmkool toe zodra de olie warm is.
6. Stoof dit zachtjes met de deksel op de pan gedurende 10 minuten.
7. Voeg nu ook de prei toe met wat zout en stoof dit samen nog eens 10 minuten.
8. Roer mosterd en geraspte gember door de room en voeg dit bij de groente zodra ze goed beetbaar is.

*Lekker met gekookt graan en gebakken tempeh.*

## Palmkool

Palmkool wordt ook wel zwarte boerenkool, stengelkool of cavolo nero genoemd. Het is familie van de boerenkool.

De naam verwijst naar de vorm van de plant die doet denken aan een palmboom.

Deze groente was bijna vergeten in Nederland, maar zie je tegenwoordig steeds meer. In Italië is deze groente nooit weggeweest en gebruikt men hem graag in de minestrone-soep.

Palmkool kan net zoals boerenkool worden bereid, maar het duurt langer voordat het blad goed gaar is, de bladeren zijn wat harder dan die van boerenkool. Net zoals bij boerenkool kan de (stugge) nerf voor de bereiding uit het blad worden gesneden.

Voor een goede vertering van kool kun je wat verwarmende kruiden toevoegen, zoals in dit recept mosterd en gember. Daarmee wordt bovendien het gerecht evenwichtiger. Wil je daar meer over weten, kom dan een keer naar de workshop Groenten anders bekeken.

Dit recept komt van **Goed-Gevoed** Jeanette Matser, *natuurvoedingskundige*, [www.goed-gevoed.nl](http://www.goed-gevoed.nl) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 2021019  
Gerecht: bijgerecht  
Seizoen: herfst-winter  
Bijzonderheden: veganistisch