

Boerenkool



stamppot met aardappels en granen

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 2 stronken boerenkool
 - 2 theelepels gekneusd mosterdzaad (in de vijzel)
 - 1 liter water
 - 50 gram havervlokken
 - 1,5 kilo aardappels, geschild en in plakken van 1 cm. dik gesneden
 - 2 theelepels zout
- 2 theelepels gedroogde salie
 - 2 dl. warme melk
 - stukje roomboter
 - 100 gram jongbelegen kaas in kleine blokjes

Bereiding:

1. Was de boerenkool goed in koud water.
2. Stroop de bladeren van de stelen en pluk het blad wat fijner.
3. Kook de **stelen** samen met het mosterdzaad circa 15 minuten in het water. Zeef deze bouillon.
4. Kook de **bladeren** in 5 dl. bouillon in circa 20 minuten voor, met het deksel op de pan.
5. Strooi de havervlokken over de boerenkool.
6. Leg hier de aardappelschijfje en het zout op.
7. Kook tot de aardappels gaar zijn met het deksel op de pan.
8. Giet het overtollige vocht af en maak de stamppot af met hete melk, wat boter en de saliebaadjes.
9. Schep er tot slot de blokje kaas door.

Boerenkool

Boerenkool (of krulkool) is een winterharde groente, dat wil zeggen dat de plant niet bezwijkt wanneer het vriest. Wanneer het vriest wordt het zetmeel in de plant omgezet in suikers, daardoor wordt de smaak van de boerenkool iets zoeter, voor de vorst smaakt de boerenkool wat pittiger.

Boerenkool wordt in mei-juni gezaaid en tussen september en februari geogst.

Boerenkool is rijk aan vitamines en mineralen.

Het mosterdzaad en de salie in dit recept bevorderen niet alleen de smaak maar ook de spijsvertering.

Eenmaal geogst is boerenkool een kleine week houdbaar op een koele plaats.

Dit recept komt uit *Gezond lekker eten* van Vreni de Jong en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept nr.: 1209
Seizoen: herfst - winter
Gerecht: hoofdgerecht