

## Paarse spitskool



## Met sinaasappel

### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 paarse spitskool
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 theelepel korianderzaad
- 1 kruidnagel
- 1 eetlepel witte amandelpasta
- 1 sinaasappel
- 1 theelepel honing
- zout

### Bereiding:

1. Was de kool, snij hem in 4 parten en daarna in smalle reepjes.
2. Verwarm een braadpan, voeg de olijfolie toe en roer hier de koolreepjes door op een matig vuur.

3. Maal in een vijzel de zaden en kruidnagel fijn, voeg dit samen met wat zout aan de kool toe.
4. Blus af met iets water en stoof de kool, in 15 minuten gaar op een laag vuur met het deksel op de pan.
5. Rasp de schil van de sinaasappel (alleen het oranje gedeelte), pel de sinaasappel en snij het vruchtvlees in stukjes. Voeg dit samen toe aan de kool.
6. Roer in een kommetje 1 eetlepel witte amandelpasta los met wat warm water, voeg dit tot slot aan de kool toe.
7. Maak op smaak af met wat honing.

*Smaakt goed bij een gaangerecht, bijvoorbeeld quinoa.*

### Paars

Paarse spitskool bestaat nog niet zo lang, deze kool is geen oud ras maar een recente kruising tussen spitskool en rodekool.

Paarse spitskool heeft het uiterlijk en de malsheid van spitskool en de smaak en kleur van rodekool. De kleur gaat niet verloren tijdens het koken.

Waarom deze variant is ontwikkeld weet ik niet. Het ziet er in elk geval spectaculair uit. Zodra deze kool in de winkel ligt verkoopt 'ie zichzelf.

Rode spitskool is sneller gaar dan rodekool, maar spitskool is geen bewaarkool en rodekool wel.

Alle kolen bevatten zeer veel vitamine C en mineralen.