

Wittekool uit de oven



in oranjesaas

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 kleine wittekool
- 2 sinaasappels
- 2 eetlepels ahornsiroop
- 3 eetlepels marmelade
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel zout

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Vet een wijde ovenschaal in met wat olijfolie.
3. Pers de sinaasappels.
4. Meng in een kom sinaasappelsap, olijfolie, ahornsiroop, marmelade en zout.
5. Snij de kool in flinterdunne reepjes, of gebruik een fijne schaar (mandoline).
6. Meng de gesneden kool door de saus en laat het even staan.
7. Schep de kool uit de saus in de ovenschaal en giet de helft van de saus er over.
8. Bak de kool 15 minuten in de oven, haal het er dan uit, schep alles goed door en schenk de rest van de saus er over.
9. Nog 15 minuten in de oven totdat de kool hier en daar wat bruin begint te worden.

Smaakt erg lekker bij aardappelpuree, wortelsalade en een vegetarische burger.

Ahornsiroop

Ahornsiroop (maple syrup) is het ingedikte sap van de suikeresdoorn, deze boom groeit in Noord-Amerika.

Het sap wordt in het vroege voorjaar uit de stam afgetapt, zodra de sapstroom in de bomen op gang is gekomen.

Per boom kan 40-50 liter sap worden gewonnen, dit is na inkoken voldoende voor 1 liter siroop.

Ahornsiroop bevat nog veel mineralen, heeft een milde smaak, maar heeft minder zoetkracht dan suiker.

A-graad

De kwaliteit van ahornsiroop wordt ook wel uitgedrukt als A of C graad.

Sap dat vroeg in het voorjaar wordt getapt, wanneer er nog een groot verschil is tussen dag- en nachttemperatuur, krijgt de A graad. De siroop is lichter van kleur en verfijnd van smaak.

C-graad

Later in het seizoen, wanneer dag- en nachttemperatuur niet meer zo uiteenlopen krijgt het sap de C-graad. Deze siroop is donkerder van kleur en heeft een meer uitgesproken karamelsmaak.

Het verschil beperkt zich tot kleur en aroma, de voedingswaarde van beide siropen is gelijk.

Een aangebroken fles ahornsiroop kun je het beste in de koelkast bewaren om schimmelvorming te voorkomen.

Dit recept komt uit *Ik kook Vegetarisch* (ISBN 9789036625463) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1311
Bijgerecht
Seizoen: herfst-winter