



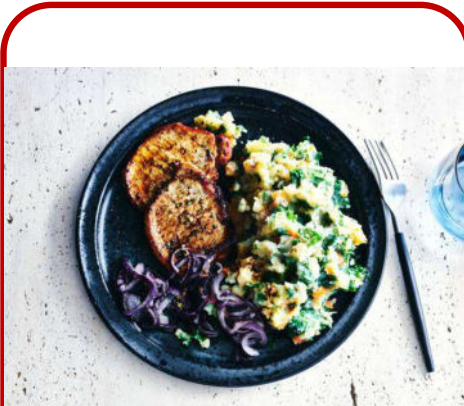
Ryud 's Kookboek

Boerenkoolrecepten / v4.2

Inhoudsopgave.

Boerenhutspot met varkensfiletlapje.....	3
Boerenkool met casselerrib.	4
Boerenkool met curry en ei.....	5
Boerenkool met Indisch tintje.	6
Boerenkool met zeeduivel, jus en rookworstschuim.	7
Boerenkoolhutspot met shoarma.....	9
Boerenkoolkroketten.	10
Boerenkoolovenshotel.....	11
Boerenkoolquiche.	12
Boerenkoolsalade.	13
Boerenkoolsalade met knolselderij en zwarte bonen.....	14
Boerenkoolschotel met Hüttenkäse.	15
Boerenkoolsoep met gerookte kip en chorizo.	16
Boerenkoolstamp met kaas.	17
Boerenkoolstamp met rookworst I.	18
Boerenkoolstamp I.	19
Boerenkoolstamp II.....	20
Boerenkoolstamp III.	21
Boerenkoolstamp met oesterzwammen.....	22
Boerenkoolstamp met vega-rookworst en Speckjes.	23
Boerenkooltaart.....	24
Boerenkoolvlechtbrood.	25
Caldo verde - Portugese boerenkoolsoep.....	26
Friese boerenkoolstamp.	27
Gesmoorde boerenkool met zalmfilet.	28
Hollandse boerenkoolstamp met kerrie-uitjes en eitje.	29
Optuge boerekoal - aangeklede boerenkool.....	30
Paarse boerenkoolstamp.	31
Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnkaas.....	32
Patrijs met boerenkool.	33
Pittige boerenkoolschotel met rookworst.	34
Pittige boerenkoolstamp met wokgarnalen en pecannoten.	35
Portugese boerenkoolsoep.	36
Smoothie met boerenkool, aardbei en sinaasappel.	37
Spaghetti met kip, boerenkool en paprika.	38
Stampot gerookte makreel met pittige boerenkool en sambaljus.	39
Tagliatelle met boerenkool.	40
Uien gevuld met boerenkool en brie.	41
Vegan boerenkoolstamp.	42
Winterkost met speklappen.	43
Zalmsteaks met peper en boerenkoolchips.	44
Zoete aardappel-boerenkoolstamp met gegrilde zalm.	45
Gebruikte afkortingen.	46

Boerenhutspot met varkensfiletlapje.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
300 g boerenkool, gesneden
4 filetlapjes, varkens- (à la minute naturel)
500 g hutspotgroenten
2 tl kruiden, gehakt-
1 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
300 g uien, rode
(- zout)

- pureestamper

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en doe ze in een ruime pan.
Voeg de hutspotgroenten, de boerenkool en 1½ l water (per 4 personen) toe.
Breng het met de deksel op de pan aan de kook. Leg de deksel schuin op de pan en kook de aardappelen en groente in 20 min. gaar.
Snijd ondertussen de uien in halve ringen. Verhit de olie in een koekenpan en bak de uien 15 min. op een middelhoog vuur.
Bestrooi de varkensfiletlapjes met de gehaktkruiden.
Schuif de uien na 11 min. aan de kant en leg de filetlapjes ernaast.
Bak alles nog 4 min. op een hoog vuur tot ze gaar zijn (keer de filetlapjes halverwege om).
Giet de aardappelen met de groente af, maar vang een kopje kookvocht op.
Stamp de aardappelen en de groente met de pureestamper tot stampot.
Voeg wat kookvocht toe als de stampot te droog wordt.
Breng de stampot op smaak met versgemalen peper en evt. wat zout.
Scheep de stampot in een schaal en leg de filetlapjes erop.
Voeg de rest van het water toe aan de uien en bak ze al roerend op een hoog vuur nog 1 min. door.
Scheep de gebakken uien over het vlees en serveer.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 410 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 11 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Boerenkool met casselerrib.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: ReceptenSchrift.nl

Ingrediënten

800 g aardappelen, panklare (CélaVita)
1 kg boerenkool, panklare
40 g boter
4 pl casselerrib (1 cm dik)
1 zk Maggi jus met uitjes
2 el mosterd
- peper, versgemalen
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Fruit de ui al omscheppend 3 min. in de helft van de boter
Voeg de boerenkool toe aan de ui.
Bak de boerenkool op hoog vuur 5 min. mee.
Schenk 2 dl water bij de boerenkool
Voeg zout naar smaak en de mosterd toe aan de boerenkool.
Kook de boerenkool in ± 20 min. gaar.
Bereid de aardappelen volgens de verpakking.
Wrijf de plakken casselerrib in met peper naar smaak.
Bak de casselerrib in de rest van de boter aan beide kanten bruin.
Neem de plakken casselerrib uit de pan.
Roer het zakje jusmix en 2½ dl water door het bakvet.
Kook de jus 5 min. door.
Giet de boerenkool af.
Serveer de boerenkool met de casselerrib, de jus en panklare aardappelen.

Dranktip:

Lekker met een Belgisch biertje.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenkool met curry en ei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo.nl

Ingrediënten

1 el bloem
500 g boerenkool, gesneden
250 ml Cuisine soya light
4 eieren
2 el kerriepoeder
2 el olie, zonnebloem-
300 g rijst, zilvervlies-
2 uien
150 ml water

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Kook de eieren in 7 min. hard.
Meng de kerriepoeder met de bloem.
Verhit in een wok de olie.
Bak de uienringen 3 min.
Schep het kerriebloem door de uienringen en bak 1 min. mee.
Voeg de boerenkool in 2-3 porties toe en bak elke portie 1 min.
Schenk de plantaardige kookroom en het water in de wok en breng tegen de kook aan.
Kook de curry 5 min. zachtjes.
Pel intussen de eieren en halveer ze.
Schep de rijst in 4 kommen.
Verdeel de boerenkoolcurry over de rijst en leg er het ei op.

5

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 525
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenkool met Indisch tintje.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: De kok en de kanker

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
1 blk ananas, op eigen sap of verse ananas
500 g boerenkool, gesneden
100 g kaas, jonge, geraspte
2 el kerriepoeder (mild)
3 tn knoflook
80 g kokos, gemalen - olie, olijf-
2 el tamari of shoyu
1 pk tofu-gehakt
2 uien, gesnipperd
2-3 cm wortel, gember-, verse, gerapt

Bereiding.

Kook de aardappelen in water (niet te veel) met daarop de boerenkool in 30 min. gaar in een gesloten pan (voeg zo nodig later iets water toe).

Fruit de gesnipperde ui, met de knoflook, de gember en kerriepoeder in de olijfolie.

Voeg later de gehakt tofu toe met de tamari of shoyu.

Voeg daarna de ananas toe met een klein beetje sap en laat het geheel 15 min. sudderen.

Voeg de ½ van de kokos toe en roer alles goed door elkaar en zet het vuur uit.

Giet de aardappelen af en stamp deze met de boerenkool tot stampot.

Schep de stampot in een ovenschaal (licht invetten met klontje roomboter).

Leg daarop het tofumengsel.

Strooi de rest van de kokos en de geraspte jonge kaas eroverheen en verwarm de schotel in een voorverwarmde oven tot er een goudkleurig korst op de schotel komt.

Tip:

Serveren met paar plakken verse ananas of fruitsalade naar eigen smaak.



Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g

Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenkool met zeeduivel, jus en rookworstschuim.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: -

Ingrediënten

Boerenkoolstamp:

500 g aardappelen, kruimige
500 g boerenkool, rauw
(- boter, klontje)
(- melk, scheut)
1 el mosterd
- peper
1 prei
1 ui
- zout

Rookworstschuim:

2 eidooiers
250 g melk
- peper
1 rookworst
250 g room
- zout

Bereiding.

Boerenkoolstamp:

Kook de boerenkool met de aardappelen gaar. Stamp de boerenkool en de aardappelen fijn tot stampot. Snipper de prei en de ui. Stoof de prei en de ui gaar in een pannetje. Meng de stampot met de ui, prei en mosterd. Breng de boerenkoolstamp op smaak met zout en peper en evt. een beetje melk en een klontje boter.

Vleesjus:

Bak de botten ongeveer 45 min op 180°C in de oven. Doe de botten met alle andere ingrediënten in een passende pan. Laat de fond ongeveer 12 uur laten trekken. Zeef de fond door een theedoek. Laat de fond tot de juiste dikte inkoken.

Rookworstschuim:

Snijd de rookworst klein. Kook de rookworst in de room en melk. Cutter de inhoud daarna met de staafmixer. Zeef de inhoud door een fijne zeef. Voeg de eidooiers toe. Sla de inhoud met de staafmixer tot een mooi schuim.

Zeeduivel:

Ontdoe de zeeduivel van vel en graat (niet de middengraat van de vis). Verdeel de vis in mooie moten. Bak de vis om en om in olijfolie. Laat de zeeduivel vervolgens ongeveer 6 minuten in de oven op 180°C garen. Bestrooi de vis eventueel met zachte knoflookcrème en broodkruim..

Tip:

Maak het bord naar eigen inzicht op en garneer het eventueel af met een snijboon en worteltjes.

Vleesjus:

250 g bouguet (prei, ui, wortel, knol)

1 kg kalfsbotten

3 tn knoflook

2 bl laurier

- peper

1 tk rozemarijn

1 tk tijm

30 g tomatenpuree

6 l water

- zout

Zeeduivel:

1 zeeduivelstaart

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g



Boerenkoolhutspot met shoarma.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 kg aardappelen, stampot-
300 g boerenkool, gesneden
50 g boter, room-
500 g hutspotgroenten
1 tn knoflook
500 g shoarma, varkens-
150 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

Smelt in een grote pan 25 g boter.
Bak de hutspotgroenten 4 min.
Verdeel de aardappelen en boerenkool over de hutspot groenten.
Voeg voldoende warm water toe tot alles net is bedekt en breng aan de kook.
Sluit de pan en kook de aardappelen met de groenten in 15 min. gaar.
Smelt in een koekenpan de resterende 25 g boter.
Bak de shoarma in 10 min. bruin en gaar.
Doe intussen de yoghurt in een schaalte.
Pers de knoflook boven de yoghurt en meng goed.
Breng de knoflookyoghurt op smaak met peper.
Giet de aardappelen met de groenten af en vang een kop kookvocht op.
Stamp ze met voldoende kookvocht tot een smeùige stampot.
Breng op smaak met versgemalen peper.
Schep de stampot op 4 borden.
Verdeel er de shoarma over.
Schep op elk bord een dot knoflookyoghurt.
Serveer de rest van de knoflookyoghurt apart erbij.

Vorbereidingstijd: 5 min.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 570

Eiwit: 35 g

Koolhydraten: 62 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 18 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Boerenkoolkroketten.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Landleven

Ingrediënten

Voor de vulling:

1 ei
- kliekje boerenkool-
stampot
- melk, volle
- mosterd

Voor het paneren:

- bloem
2 eieren
- panko of paneermeel

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Heb je net te veel boerenkoolstampot gemaakt? Geen probleem. Met dit recept tover je je restjes om in heerlijke kroketjes.

Pak het afgekoelde boerenkoolkliekje en meng daar 1 ei doorheen.

Voeg wat mosterd toe voor de smaak.

Kijk of je van de stampot kroketjes kunt rollen (als het iets te droog is, meng er dan een scheut volle melk door om het wat smeüiger te maken).

Vorm van de stampot balletjes van ongeveer 4 cm doorsnede.

Rol de balletjes op een met bloem bestoven houtplank uit tot staafjes.

Laat ze evt. nog een ½ uurtje opstijven in de vriezer.

Zet twee diepe borden klaar: één met bloem en de ander met het losgeklopte ei.

Gebruik nog een diep bord voor het paneermeel.

Haal de staafjes eerst door de bloem, dan door het ei en als laatste door het paneermeel.

Paneer ze zorgvuldig, zodat er tijdens het frituren geen barsten in de korst komen.

Je kunt ze nu frituren in een pan met olie op zo'n 175°C.

Frituur ze, tot ze mooi goudbruin zijn.

Tip:

Maak ze ook eens met hutspot!

Boerenkoolovenshotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

600 g aardappelen
600 g boerenkool,
verse, gesneden
150 g champignons
200 g gehakt, runder-
1½ dl melk, halfvolle
- nootmuskaat
1 ui

Bereiding.

Kook de boerenkool in 20 min. gaar.
Schil de aardappelen en kook ze gaar.
Maak de ui schoon en snijd hem klein.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.
Bak en rul het rundergehakt met peper en een beetje zout in een droge pan gaar.
Fruit de ui mee glazig.
Bak de champignons kort mee.
Maak van de gare aardappelen met de hete melk, nootmuskaat, peper en weinig zout een puree.
Scheep de boerenkool in een ovenvaste schaal en verdeel het gehaktmengsel erover.
Dek dit af met de aardappelpuree.
Laat er eventueel in een hete oven of onder de grill een bruin korstje op komen.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 575
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 65 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenkoolquiche.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Landleven

Ingrediënten

Voor de bodem:

240 g bloem
120 g boter, koude, in kleine blokjes
2 eieren (koud uit de koelkast)
2 el water, ijskoud
1 snf zout

Voor de vulling:

3-4 hv boerenkool, panklare
4 eieren
- peper
1 rookworst
125 ml room, slag-
125 g spekjes, gerookte
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Maak eerst het deeg.

Zeef de bloem met het zout boven een kom.

Voeg de koude boter toe en meng met je vingers tot het op broodkrumels lijkt.

Voeg de eieren en het water toe en kneed snel tot een deeg.

Voeg, als dat echt nodig is, nog wat extra water toe.

Maak van het deeg een bal en verpak het in huishoudfolie.

Laat het deeg min. 1 uur rusten in de koelkast.

Bak ondertussen de spekreepjes uit.

Kluts in een kom de slagroom met de eieren los.

Roer er de (wat afgekoelde) spekreepjes door en ook de boerenkool.

Voeg zout en peper toe (wees matig met het zout, want de spekreepjes zijn ook al zout).

Vet een quichevorm in met boter.

Rol het deeg op een met bloem bestrooid werkblad uit tot een ronde lap die groter is dan de vorm.

Leg het deeg in de quichevorm en prik met een vork her en der wat gaatjes (er mag gerust wat deeg overhangen; het krimpt nog wat tijdens het bakken).

Leg op het deeg nu een vel bakpapier en daarop een flinke handvol blindbakvulling (keramische korrels of droge bonen of rijst).

Bak de bodem nu 15 min. in een voorverwarmde oven op 180°C.

Haal de vorm uit de oven en verwijder de vulling en het bakpapier.

Snij, als er nog deeg over de rand hangt, dat dan nu weg.

Verdeel de plakjes rookworst over de bodem van de quiche en schenk er voorzichtig het eier-boerenkoolmengsel over.

Bak de quiche nog 30 min. in de oven tot de vulling mooi gaar is.

Tip:

De quiche is zowel warm als koud erg lekker.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2407
Energie kcal: 573
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 48 g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenkoolsalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Radar+

Ingrediënten

1 avocado, in stukjes
2-3 bld koriander, gehakt
1 paprika, rode (zonder pitjes en lijsten; evt. geroosterd)
1 sjalotje, klein, fijngehakt
- sojabonen, handje
- zonnebloempitten, geroosterde

Dressing

2 el azijn, rijst-
1 tl gember, zeer fijngehakt
1 tn knoflook, geperst of fijngehakt
- limoensap, scheutje
2 el olie, olijf-
1 el sojasaus

Bereiding.

Dressing.

Meng de ingrediënten door elkaar.
Laat de dressing 15 min. intrekken.
Giet de dressing door een theezeeffje.

Salade.

Meng alle ingrediënten rustig door elkaar.
Voeg de dressing toe aan de salade.

Tip:

Rauwe boerenkool is nogal hard, taai en onverwoestbaar. Dit maakt het overigens zeer geschikt om te bewaren in de ijskast (ook na het toevoegen van de dressing).
Om de kool minder hard te krijgen, moet-ie gemasseerd worden. Zorg voor schone handen, doe wat boerenkool in een schaal, strooi er een klein beetje zout over. Knijp vervolgens diverse keren in de kool. Houd dit een halve minuut vol, tot de kool een beetje gekneusd aanvoelt. Voeg vervolgens je favoriete dressing toe.
Vervolgens kun je allerlei ingrediënten toevoegen, zoals tomaten, noten, zaden, komkommer, quinoa, couscous – wat je maar lekker vindt.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenkoolsalade met knolselderij en zwarte bonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

3 el azijn, appelcider-
500 g boerenkool,
gesneden
400 g bonen, zwarte
(blik)
½ brood, volkoren-
200 g knolselderij
6 el olie, olijf-, extra
vierge
1 snf peper
2 uien

Bereiding.

Was de boerenkool in koud water en droog in de slacentrifuge.
Doe de boerenkool met de olijfolie en azijn in een ruime kom.
Voeg peper naar smaak toe en kneed 3 min. met de hand tot de boerenkool zachter wordt.
Laat de boerenkool 10 min. staan om te marinieren.
Rasp intussen de knolselderij grof.
Verdeel de boerenkoolsalade over een grote schaal.
Strooi de knolselderij, uienringen en bonen erover.
Serveer de salade met het brood.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 507
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenkoolschotel met Hüttenkäse.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

500 g aardappelen, zoete
600 g boerenkool, gesneden
400 g Hüttenkäse
25 g kaas, belegen, geraspte
2 tn knoflook
2 tl komijnzaad, gemalen
2 el olie, olijf-
2 tomaten
1 ui

1 ovenschaal (20 x 30 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.
Schil de zoete aardappelen en snijd ze in schijfjes van 3 mm.
Kook de boerenkool 10 min. en de aardappelschijfjes 6 min. in 2 aparte pannen.
Giet beiden apart af.
Snipper intussen de ui en snijd de knoflook fijn.
Snijd de tomaten in stukjes.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui, de knoflook en de komijn 2 min.
Voeg de boerenkool toe en roerbak het geheel 3 min. op een hoog vuur.
Meng er de tomaat en 1 el Hüttenkäse door.
Schep het boerenkoolmengsel in de ovenschaal en leg er de aardappelschijfjes dakpansgewijs op.
Verdeel er de rest van de Hüttenkäse over en bestrooi met de geraspte kaas.
Bak het geheel vervolgens 10 min. in de oven..



Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 351
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 32 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 11 g
Groente: 338 g
Zout: 1,1 g

Boerenkoolsoep met gerookte kip en chorizo.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2003-01

Ingrediënten

300 g boerenkool, panklare
1 blk bonen, witte bonen (840 g)
100 g chorizoworst (stukje)
1 pt fond, gevogelte- (380 ml)
2 kipfilets, gerookte
1 el olie, olijf- (met knoflookaroma en chilipeper)
- peper, zwarte, versgemalen
- zout

Bereiding.

Snijd de chorizo in stukjes.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak hierin de chorizo 5 min. uit.
Brengr intussen in een grote pan de fond met 2 potten water aan de kook.
Voeg de bonen en boerenkool toe.
Laat de soep ca. 20 min. zachtjes koken.
Snijd de kipfilet schuin in dunne plakjes.
Roer de chorizo met het bakvet door de koolsoep.
Brengr op smaak met zout en peper.
Verdeel de soep over 4 borden.
Leg de kipfilet in de soep.

Tip:

Bestrijk dikke sneden brood met knoflookolie en chilipepers,
Rooster ze krokant onder een voorverwarmde ovengrill.
Serveer het brood bij de soep.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenkoolstamp met kaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Sonja Sprenkels

Ingrediënten

1¼ kg aardappelen
650 g boerenkool,
panklaar
200 g kaas, belegen
1½ dl melk, halfvolle
2 el mosterd, grove
- peper
200 g spekreepjes
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en was de aardappelen.
Snijd de kaas in kleine blokjes.
Bak de spek in een droge koekenpan knapperig.
Verkruimel de spek.
Kook de boerenkool en de aardappelen in weinig water met wat zout in ± 30 min. gaar.
Giet het kooknat van de aardappelen/boerenkool.
Verwarm de melk met de mosterd.
Stamp de aardappelen en de boerenkool met een stamper door elkaar.
Voeg al roerend de mosterdmelk toe aan de boerenkool.
Schep de kaasblokjes door de stampot.
Bring de boerenkool op smaak met wat zout en peper.
Strooi het verkruimelde spek over de boerenkool.

Boerenkoolstamp met rookworst I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron:
RadioPeejenland.nl

Ingrediënten

750 g aardappelen
2 el azijn
1 pk boerenkool
(diepvries)
1 el boter
2 el currysaus
¾ dl melk, halfvolle
- peper
1 rookworst
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in vieren.
Doe 2 dl water, boerenkool, aardappels en zout naar smaak in een pan.
Kook de boerenkool ca. 20 min. met het deksel op de pan.
Neem de rookworst uit de verpakking.
Leg de rookworst op aardappelen.
Kook de boerenkool en aardappelen nog ca. 10 min.
Neem de rookworst uit de pan.
Giet de boerenkool en aardappelen af.
Stamp de aardappelen en de boerenkool met een stamper fijn en door elkaar.
Voeg al roerend de melk en de boter toe.
Roer de azijn en currysaus door de stamp.
Laat de stamp op een zacht vuur weer door en door heet worden.
Breng de stamp op smaak met zout en peper.
Snijd de rookworst in 4 stukken.
Leg de rookworst op de boerenkoolstamp.

Tip:

Lekker met piccalilly of gemengd tafelzuur.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenkoolstamppot I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Unox.nl

Ingrediënten

750 g aardappelen
2 el azijn
1 pk boerenkool (diepvries)
1 el boter
2 el currysaus
¾ dl melk, halfvolle
- peper
1 rookworst
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in vieren.
Doe 2 dl water, boerenkool, aardappels en zout naar smaak in een pan.
Kook de boerenkool ca. 20 min. met het deksel op de pan.
Neem de rookworst uit de verpakking.
Leg de rookworst op aardappelen.
Kook de boerenkool en aardappelen nog ca. 10 min..
Neem de rookworst uit de pan.
Giet de boerenkool en aardappelen af.
Stamp de aardappelen en de bloemkool met een stamper fijn en door elkaar.
Voeg al roerend de melk en de boter toe.
Roer de azijn en currysaus door de stamp.
Laat de stamppot op een zacht vuur weer door en door heet worden.
Breng de stamppot op smaak met zout en peper.
Snijd de rookworst in 4 stukken.
Leg de rookworst op de boerenkoolstamp.

Tip:

Lekker met piccalilly of gemengd tafelzuur.

Boerenkoolstamppot II.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
1¼ kg boerenkool, gesneden
4 el boter
- bouillonpoeder
1 el mosterd, pittige
- peper
1 dl room
2 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in kleine gelijke stukken.
Was de boerenkool.
Doe een laagje water in een grote pan (ongeveer 3 cm.).
Voeg de aardappelen toe.
Voeg het zout toe.
Leg de boerenkool er bovenop.
Breng het water aan de kook (met de deksel op de pan).
Kook het geheel in 25-30 min. gaar.
Schenk het kookvocht er af.
Stamp de aardappelen met de boerenkool fijn.
Roer de boter er door.
Maak de stamppot af met de room, mosterd, peper en bouillonpoeder.

Tip:

Voor de liefhebbers wordt deze stamppot natuurlijk geserveerd met rookworst, azijn en een kuiltje jus in het midden.
Wie van hartig houdt roert een gebakken uitje en wat sambal door de jus.

Boerenkoolstampot III.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's kookboek

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
1,2 kg boerenkool,
gesneden
4 el boter of margarine
- melk
- peper
500 g rookworst
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in kleine gelijke stukken.
Was de boerenkool.
Doe een laagje water in een grote pan (ongeveer 3 cm.).
Voeg de aardappelen toe.
Voeg het zout toe.
Leg de boerenkool er bovenop.
Leg de rookworst er bovenop.
Breng het water aan de kook (met de deksel op de pan).
Kook het geheel in 25-30 min. gaar.
Haal de rookworst uit de pan.
Schenk het kookvocht er af.
Stamp de aardappelen met de boerenkool fijn.
Roer de boter en de melk er door.
Breng de stampot op smaak met peper en zout.

Boerenkoolstampot met oesterzwammen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Silphy's Kitchen

Ingrediënten

800 g aardappelen, kruimige
600 g boerenkool
480 g bonen, witte (na uitlekken)
½-1 tl chilipoeder
4 el ketjap manis
4 tn knoflook
2-4 el mosterd
1 tl nootmuskaat
300 g oesterzwammen
- peper, versgemalen
100 ml room, kook-
2 el tomaatjes, zongedroogde tomaatjes
50 g walnoten
- zout

Bereiding.

Schil en snijd de aardappelen in gelijke stukken.
Doe ze vervolgens in een grote kookpan met de boerenkool erbovenop.
Voeg zoveel water toe dat alles onderstaat en breng het aan de kook.
Zet vervolgens het vuur lager en laat alles 20 min. pruttelen.
Voeg in de laatste 5 min. de uitgelekte en afgespoelde witte bonen, toe.
Verwarm ondertussen de oven tot 180°C.
Snijd de knoflook in heel kleine schijfjes.
Meng de ketjap manis, de chilipoeder, een beetje zout en de knoflook goed door elkaar.
Scheur de oesterzwammen in repen en meng ze door de ketjapmix.
Verdeel de oesterzwammen over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze 10 min. in het midden van de oven.
Zet daarna de oven uit, maar laat de deur op een kiertje open staan.
Verwarm de kookroom.
Giet de aardappelen, de boerenkool en de witte bonen af en doe alles terug in de pan. Voeg de kookroom toe en stamp het geheel tot een romige stampot.
Breng de stampot op smaak met de nootmuskaat, de mosterd, zout en versgemalen peper.
Voeg nu de zongedroogde tomaatjes, toe.
Verdeel de stampot over 4 borden en verdeel de oesterzwammen er overheen.
Bestrooi de borden vervolgens met de grofgehakte walnoten.
Serveer direct.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 550
Eiwit: 22,9 g
Koolhydraten: 68,4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14,9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1,8 g
Vezels: 25,5 g
Groente: - g
Zout: 1,53 g

Boerenkoolstampot met vega-rookworst en Speckjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 kg aardappelen, iets kruimig
600 g boerenkool, verse
50 g boter, room-, ongezouten
1 el mosterd, milde
250 g rookworst, vegetarisch (Unox)
125 g spekreepjes, vegetarische (Gerookte Speckjes)
2 uien, rode

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze samen met de boerenkool in een ruime pan in 20 min. gaar.

Bereid ondertussen de vega-rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de uien in halve ringen.

Verhit de helft van de boter in een koekenpan en bak de ui 10 min. op matig vuur (roer regelmatig).

Voeg de vegetarische spekreepjes toe en bak ze 5 min. mee.

Giet de aardappelen en boerenkool af en vang een kopje kookvocht op.

Stamp met de rest van de boter, mosterd en wat kookvocht fijn tot een smeùige stampot.

Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Serveer de stampot met de vega-rookworst, gebakken Speckjes en uien.

Lekker met extra mosterd.

23

Vorb. tijd: - min.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 555

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: 52 g

w/v suikers: 5 g

Natrium: - mg

Vet: 28 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 22 g

Vezels: 12 g

Groente: - g

Zout: 2,9 g

Boerenkooltaart.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Jumbo

Ingrediënten

270 g bladerdeeg, vers (rol, koeling)
300 g boerenkool
4 eieren
100 g kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
3 el olie, olijf-
50 g olijven, zwarte, zonder pit
- peper, versgemalen
100 ml room, slag-
2 tk rozemarijn
50 g tomatenreepjes, zongedroogde
2 uien, rode

1 quichevorm (Ø 30 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Vet de quichevorm in met 1 el olie.
Snijd de uien in partjes.
Ris de naaldjes van de takjes rozemarijn en snijd ze fijn.
Bekleed de quichevorm met het bladerdeeg.
Verhit 2 el olie in een wok en fruit de ui 2 min.
Voeg de boerenkool in delen toe en laat al roerbakkend slinken.
Pers er de knoflook boven en voeg de tomatenreepjes en rozemarijn toe.
Roerbak het geheel nog 5 min.
Klop de eieren los met de slagroom.
Rasp de Parmezaanse kaas en klop de helft door het eiermengsel.
Breng het op smaak met versgemalen peper.
Strooi de rest van de kaas over de deegbodem van de quiche.
Schep de boerenkoolvulling in de quiche en schenk er het eiermengsel gelijkmatig over.
Druk de vulling iets aan en verdeel er de olijven over.
Bak de boerenkooltaart 30 min. in het midden van de oven.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 688
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 50 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 7 g
Groente: 125 g
Zout: 1,8 g

Boerenkoolvlechtbrood.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Landleven

Ingrediënten

300 g bloem, tarwe-
750 g boerenkool,
gekookte, zeer
fijngesneden
3 el boter, room-,
gesmolten
6 eieren
1 zk gist, instant
200 g kaas, geraspt
200 g kaas, in blokjes
2 el meel, paneer-
1 dl melk
100 g noten, gemengde,
ongezouten, fijngehakt
- peper
2 uien, middelgrote,
fijngesneden en
lichtbruin gebakken
- zout

Bereiding.

Restjes gebakken boerenkool zijn erg lekker op brood. Dit is het recept van een bakkersknecht die vijftig jaar geleden in de wintermaanden met zijn bakkerskar het brood bezorgde. De restjes boerenkool zitten er in, in plaats van op het brood.

Splits de eieren boven een kom.
Klop de eiwitten luchtig in een kom en laat het schuim even rusten in de koelkast.
Roer in een kommetje de afgekoelde roomboter, de gist, de melk en de overgebleven eidooiers tot een glad geheel.
Meng dit door de bloem.
Meng ook de gebakken uien, kaasblokjes, geraspte kaas, fijngehakte noten en boerenkool door het deeg, net zo lang tot het deeg niet meer aan je handen plakt.
Breng op smaak met zout en peper.
Scheep als laatste het geklopte eiwit door het deeg en kneed het nog even door.
Vorm van het deeg een vlechtbrood en laat dit minimaal een 1/2 uur rijzen onder een vochtige doek.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Vet een bakplaat lichtjes in met wat boter en bestrooi met het paneermeel.
Leg het brood erop en bak het geheel in zo'n 40 min. gaar.

Tip:

Serveer het brood lauwwarm, dan is het brood het lekkerst.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Caldo verde - Portugese boerenkoolsoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Portugese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Jumbo

Ingrediënten

600 g aardappelen, kruimige
300 g boerenkool, gesneden
2 bouillonblokjes, runder-
1 el olie, olijf-
1 el paprikapoeder, gerookte
4 saucijzen, runder-
2 uien

Bereiding.

Snijdt het vel van de saucijzen over de hele lengte in en verwijder van de worst.
Snijdt het worstvlees in stukjes van 1 cm.
Verhit de olie in een soeppan en bak het vlees hierin in 4 min. rondom.
Voeg de ui en aardappel samen met het paprikapoeder toe aan het vlees en bak 5 min. mee.
Voeg 1½ l water en de bouillonblokjes toe en breng de soep aan de kook.
Voeg na 10 min. koken de boerenkool toe en kook nog 6-7 min.
Serveer de soep in kommen of diepe borden.

Tip:

Serveer de soep eens met bruin brood.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 433
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Friese boerenkoolstamp.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Life & Cooking

Ingrediënten

1¼ kg aardappelen
1 el azijn
600 g boerenkool
- boter, bak-
200 g rookspek, mager
4 saucijsjes, runder-
2 speklappen
2 uien
- water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de boerenkool met 3 dl water 15 min. in een ruime pan.

Snipper de uien.

Snijd de rookspek in blokjes.

Leg de geschilde en in vieren gesneden aardappelen, de ui en de rookspek op de boerenkool.

Kook alles in 25 min. gaar.

Halveer de speklappen.

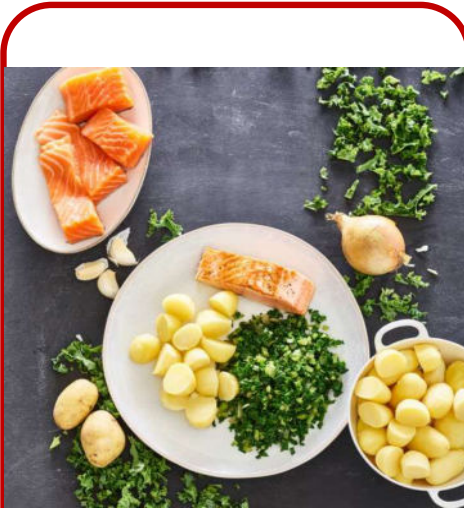
Bak de speklappen en rundersaucijsjes in bakboter zachtjes bruin en in 20 min. gaar.

Blus het bakvet af met de azijn en 2 dl water. Laat het aan de kook komen.

Stamp de boerenkool en de aardappelen door elkaar.

Serveer de speklapjes, de saucijsjes en de jus apart bij.

Gesmoorde boerenkool met zalmfilet.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 kg aardappelen, vastkokende
500 g boerenkool, gesneden
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-
1 snf peper
2 uien
150 ml water
300 g zalmfilet

Bereiding.

Kook de aardappelen in water in 20 min. gaar. Verhit in een hapjespan 2 el olijfolie. Fruit de ui en de knoflook 2 min. Schep de boerenkool erdoor. Voeg het water toe en smoor de boerenkool in 10 min. gaar. Verhit in een koekenpan de laatste 2 el olijfolie. Bestrooi de zalmfilets met peper en bak in 2-3 min. per kant bruin en vanbinnen rosé of naar wens net gaar. Breng de boerenkool op smaak met peper en schep op 4 borden. Leg de zalmfilet erbij en serveer met de aardappelen.

28

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 471
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Hollandse boerenkoolstamp met kerrie-uitjes en eitje.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
500 g boerenkool, gesneden
50 g boter, room-
4 eieren
1 tl kerriepoeder
200 ml melk
1 snf peper
2 uien, kleingesneden
330 g uien, Amsterdamse
1 snf zout

Bereiding.

Doe de boerenkool met de aardappelen in een pan.
Voeg zoveel water toe dat het geheel net is bedekt.
Breng aan de kook en kook de aardappelen en boerenkool in 20 min. gaar.
Smelt intussen in een ruime koekenpan 25 g boter.
Fruit de ui in 4-5 min. zacht en goudgeel.
Bestrooi de uien met de kerriepoeder en bak nog 1 min.
Smelt de overige 25 g boter in een koekenpan. Breek de eieren in de koekenpan en bak in 2-3 min. tot 4 spiegeleieren.
Verwarm de melk.
Giet de aardappelen met de boerenkool af. Stamp ze met de melk tot een smeuijge stampot.
Schep er de kerrie-uitjes en peper en zout naar smaak door.
Schep de stampot op 4 borden.
Leg op elk bord een spiegelei.
Serveer de boerenkool met de Amsterdamse uien.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 540
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 81 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Optuge boerekoal - aangeklede boerenkool.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse, Friese
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Annabee.net

Ingrediënten

1 kg boerenkool
250 g casselerrrib
30 g havermout
250 g leverworst
- peper
- reuzel (of boter)
4 saucijsjes
250 g spek, doorregen, verse
2 uien
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de boerenkool goed.
Snijd de boerenkool klein.
Maak de uien schoon.
Snijd de uien klein.
Kook de boerenkool met de uien en weinig water met zout, peper en een kluitje reuzel of boter.
Leg daarna de casselerrrib, spek en worstjes op de groente.
Laat het geheel op een kleine vlam gaarkoken.
Leg vlak voordat alles gaar is als laatste de leverworst erbij.
Laat de leverworst warm worden.
Haal de vleessoorten zodra ze klaar zijn uit de pan en houdt ze warm.
Strooi vervolgens de havermout bij de groente en laat ze in 20 min. gaar worden.

Serveertip:

De boerenkool kan opgediend worden met het vlees en de worst als stampot of gewoon met gekookte aardappelen.

Paarse boerenkoolstampot.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Landleven

Ingrediënten

1,2 kg aardappelen
1 kg boerenkool,
paarse, verse
1 snf peper
1 rookworst
1 snf zout

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in vieren.
Maak de boerenkool schoon, verwijder de harde nerven en snijd het blad fijn.
Leg de aardappelen in een ruime pan en bedek ze met een laag water.
Voeg zout naar smaak toe en leg de boerenkool en de worst boven op de aardappelen.
Laat het geheel zo'n 25 min. koken.
Giet de pan af en stamp de aardappelen en boerenkool tot een mooie stampot.
Voeg eventueel een scheut (warme) melk toe.
Serveer de stampot met de in plakjes gesneden rookworst en een schep mosterd.

Tip:

Paarse boerenkool is verkrijgbaar bij goede groenteboeren en streekwinkels waar men producten direct van het land verkoopt.
Je kunt de paarse boerenkool in dit recept natuurlijk ook vervangen door (gewone) groene boerenkool.
De paarse boerenkool van op de foto is afkomstig van het land van Hof van Twello.

Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Jumbo

Ingrediënten

300 g boerenkool
75 g boter
2 eieren
200 g kaas, komijn-
800 ml melk, halfvolle
80 g mosterd
400 g pannenkoeken-
mix, naturel
20 g tuinkers
2 uien

1 ovenschaal (18x28
cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Snipper de ui.
Smelt 25 g boter in een braadpan.
Fruit hierin de ui 5 min.
Voeg de boerenkool toe met 2-3 el water.
Voeg versgemalen peper naar smaak toe en leg de deksel op de pan.
Stoof de boerenkool in 15 min. gaar.
Klop intussen de pannenkoekenmix met de eieren en de melk met een garde tot een glad beslag. Bak met de resterende boter en het beslag in totaal 8 pannenkoeken.
Vet de ovenschaal in.
Snijd de kaasplakken in drieën.
Smeer alle pannenkoeken in met mosterd.
Leg 1/3 kaasplak op de pannenkoek.
Leg 1/8 vulling van de boerenkool op de kaas en rol de pannenkoeken op.
Leg deze in een ingevette ovenschaal.
Bedeck de pannenkoeken met de resterende kaas.
Schuif de pannenkoeken in de oven en laat de kaas in 10 min. smelten.
Garneer ze met tuinkers.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 710
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 43 g
w/v suikers: 16 g
Natrium: - mg
Vet: 42 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 7 g
Groente: 130 g
Zout: 2,8 g

Patrijs met boerenkool.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Podium

Ingrediënten

3 kg boerenkool
75 g boter
3 patrijzen
100 g reuzel
1 rookworst
- selderij
250 g spek, magere
2 uien, flinke
2 winterpenen

Bereiding.

Kook de boerenkool af en laat hem goed uitlekken.
Doe de boerenkool met de spek, wortelen, uien en selderij in een vuurvaste schaal, die goed afgesloten kan worden.
Giet de gesmolten reuzel er overheen en stooft het minstens 1 uur in een matig warme oven.
Braad dan de patrijzen bruin in de boter.
Plaats de patrijzen en de worst tussen de kool in de vuurvaste schaal en laat alles in 45 min. gaar stoven.
Dien het kokend heet op met de afgemaakte jus er over heen gegoten.

33

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pittige boerenkoolschotel met rookworst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Life & Cooking

Ingrediënten

2 el *Bertolli pesto rossa*
500 g boerenkool
4 el boter, vloeibaar
700 g minikrieltjes, voorgekookt
1 paprika, rode
500 g rookworst
125 g spekreepjes
2 uien, zoete
100 ml water

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 765
Eiwit: - g
Koolhydraten: 47 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 49 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de uien.
Snipper de uien grof.
Verhit 2 el vloeibare boter in een braadpan.
Bak de spekreepjes zachtjes uit.
Scheep het spek op een bordje.
Bak de ui, paprika en boerenkool al omscheppend 2-3 min.
Scheep de pesto rosso erdoor.
Voeg het water toe.
Smoo de boerenkool afgedekt in 10 min. zachtjes gaar.
Verhit 2 el vloeibare boter in een koekenpan.
Bak de minikrieltjes knapperig bruin.
Snijd de rookworst schuin in plakken.
Leg ze op een bakplaat.
Rooster de worst onder een hete grill in 4-6 min. knapperig bruin.
Keer de plakken halverwege.
Scheep de spekjes door de boerenkool.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Verdeel de boerenkool met de gebakken krieltjes en de plakken rookworst over 4 borden.

Tips:

Lekker met mosterd.
Vervang de spekreepjes door salamireepjes.

Pittige boerenkoolstamppot met wokgarnalen en pecannoten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

750 g aardappelen, stamppot-
500 g boerenkool
50 boter
200 g garnalen, wok-
1 cm gember
1 tl honing
100 ml melk
100 g noten, pecan-
1 paprika
1 peper, rode
1 el sambal
300 g taugé
3 el tomatenpuree
1 ui, gepeld

Bereiding.

Snipper de ui en snijd de rode peper fijn. Verwijder de steelaanzet en zaadlijsten van de paprika en snijd de paprika in kleine blokjes. Kook de boerenkool samen met de stamppotaardappelen, ui, rode peper en paprikablokjes 10 min. in een pan met ruim water.

Giet af, voeg de boter en melk toe en stamp tot een fijne stamppot.

Rasp de gember.

Verwarm de gember samen met de sambal, tomatenpuree, honing en 50 ml water in een steelpannetje.

Bak intussen de wokgarnalen 5 min. op hoog vuur.

Voeg de zelfgemaakte zoetzure saus toe en haal van het vuur.

Warm de boerenkoolstamppot op en schep de taugé erdoor.

Serveer de boerenkoolstamppot met de wokgarnalen en garneer met de pecannoten.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Portugese boerenkoolsoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Portugese
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

600 g aardappelen, kruimige
300 g boerenkool
2 bouillonblokjes, runder-
1 el olie, olijf-
1 el paprikaoeder, gerookte
4 saucijzen, runder-
2 uien

Bereiding.

Snipper de uien.
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van 1½ bij 1½ cm.
Snijd het vel van de saucijzen over de hele lengte in en verwijder het.
Snijd het worstvlees in stukjes van 1 cm.
Verhit de olie in een soeppan en bak het vlees 4 min. rondom.
Voeg de ui en aardappel samen met het paprikaoeder toe aan het vlees en bak het 5 min. mee.
Voeg 1½ l water en de bouillonblokjes toe en breng de soep aan de kook.
Voeg na 10 min. koken de boerenkool toe en kook de soep nog 6-7 min.
Serveer de soep in kommen of diepe borden.

Tip:

Lekker met stevig bruin brood.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 433
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Smoothie met boerenkool, aardbei en sinaasappel.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Diana Verbeek,
Michel Beugelsdijk,
MijnReceptenBundel.nl

Ingrediënten

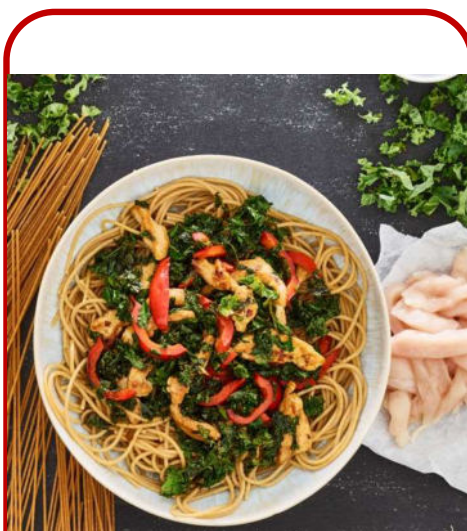
50 g aardbeien
1 banaan
1 hv boerenkool
(1/2 citroen)
1 gls jus d'orange, verse
1 kiwi

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de verse jus in de blender.
Voeg de boerenkool vast toe en laat de blender vast draaien.
Maak de aardbeien en de kiwi schoon en pel de banaan.
Voeg deze fijngesneden toe aan de blender.
Mix het in de blender tot het een glad geheel wordt.
Pers evt. de citroen uit en voeg het sap toe in de blender.
Mix alles nog even goed door in de blender.

Spaghetti met kip, boerenkool en paprika.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: Italiaanse

Personen: 4

Sterren: ****

Snel / Slank

Bron: Jumbo

Ingrediënten

300 g boerenkool, gesneden

400 g kipfilet, in reepjes

2 el olie, zonnebloem-

2 paprika's, rode

4 el sojasaus

300 g spaghetti, volkoren

1 snf peper

Bereiding.

Kook de spaghetti in water volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit de olie in een wok.

Bak de kipreepjes in 3 min. bruin aan.

Schep de paprika erdoor en bak 3 min. mee.

Voeg de boerenkool toe en bak 4 min.

Voeg de sojasaus toe en smoor 4-5 min. tot de boerenkool is geslonken.

Breng op smaak met peper.

Verdeel de spaghetti over 4 kommen.

Schep de kip met de groenten erop.

38

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 483

Eiwit: 39 g

Koolhydraten: 57 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 8 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Stamppot gerookte makreel met pittige boerenkool en sambaljus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

1 kg aardappelen, iets kruimig
1 zk boerenkool
40 g boter
¼ blk bouillon, groente-
1 el ketjap
260 g makreelfilet, naturel
150 ml melk
1 el sambal (of naar smaak)
2 sjalotjes
1 tomaat
50 g uitjes, gebakken
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in een laag licht gezouten water in ca. 20 min. gaar.

Leg na 10 min. de boerenkool op de aardappelen; doe het deksel weer op de pan en laat de kool meekoken.

Maak intussen de sambaljus.

Pel en snipper de sjalotjes.

Verhit de boter en fruit de sjalotjes hierin voor 5 min.

Snijd de tomaat in blokjes en voeg toe aan het sjalot-mengsel samen met 1 dl water, het verkruimelde bouillonblokje, de ketjap en de sambal.

Laat de jus 5 min. pruttelen.

Verwijder het vel van de makreel en breek de filets in stukjes.

Controleer de makreel op evt. graatjes en verwijder deze.

Verwarm de melk.

Giet het aardappelmengsel af en laat het 1 min. uitdampen.

Voeg de melk toe en stamp het tot een grove stamppot.

Leg de makreel op de stamppot en laat het gerecht met de deksel op de pan 1 min. opwarmen.

Serveer de stamppot met de sambaljus en de gebakken uitjes.

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tagliatelle met boerenkool.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Sonja Bakker

Ingrediënten

1 el azijn
500 g boerenkool,
gesneden
1 bouillontablet,
kruiden-
- kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
1 paprika, gele of rode
- peper, versgemalen
300 g tagliatelle
1 blk tomaten, gepeld,
in blokjes (ca. 400 g)
1 ui

Bereiding.

Was de limoenen.
Schil de limoenen heel dun.
Snijd de schil in dunne reepjes.
Pers 1 limoen uit.
Kook de tagliatelle volgens de
gebruiksaanwijzing beetgaar.
Bak intussen de ui ± 3 min. zachtjes in de
boter.
Voeg de champignons toe aan de ui.
Voeg de ham toe aan de ui.
Bak de champignons en ham ± 5 min. mee.
Voeg de bouillon toe aan de champignons.
Voeg de slagroom toe aan de champignons.
Voeg de limoenreepjes toe aan de
champignons.
Voeg zout en peper toe aan de champignons.
Laat alles nog ± 2 min. zachtjes koken.
Bind de saus met allesbinder.
Breng de saus op smaak met 2-3 eetlepels
limoensap.
Meng de tagliatelle door de saus.
Verdeel de pasta over de borden.
Bestrooi de pasta met de citroenmelisse.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Uien gevuld met boerenkool en brie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

300 g boerenkool, fijngehakke
2 dl bouillon, kippen-
200 g brie, in blokjes
3 tn knoflook, uitgeperste
2 el olie, olijf-
1 mp peper, rode, gedroogde
8 uien, grote

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 225°C.
Schil de uien.
Snijd er daarna een flink kapje af.
Hol de uien met een meloenbolletjeslepel uit, maar zorg voor een dikke onder- en buitenwand.
Bewaar de helft van de uitgeschepte ui.
Stoom de uien in een pan boven een laagje water of in een stoompan in 10-15 min. zacht.
Verhit de olie in een diepe pan en bak hierin de achtergehouden ui en de knoflook circa 5 min. op een laag vuur.
Voeg dan de rode peper, de boerenkool en de bouillon toe en kook nog circa 10 min. zachtjes met het deksel op de pan.
Neem van het vuur en schep er driekwart van de brie door.
Vul de uien met dit mengsel.
Zet vervolgens de uien in een ovenschaal en leg de kapjes ernaast.
Verdeel de rest van de brie over de gevulde uien en bak de schotel in ca. 15 min. bruin.

Vegan boerenkoolstampot.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: VeganChallenge.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige
500 g boerenkool
2 pk maaltijdblokjes
(Proviand)
2 el margarine,
vloeibare, plantaardige
150 ml melk,
plantaardige
2 el mosterd
1 ui, in blokjes

Bereidingstijd: 15-30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappels, snijd ze doormidden en kook ze in ongeveer 20 min. gaar.
Voeg de boerenkool halverwege de kooktijd toe en kook nog 10 min. mee.
Verhit in een ruime koekenpan de vloeibare margarine en fruit hierin de ui 2-3 min.
Voeg de spekblokjes toe en bak 5- 10 min. goed door.
Giet de aardappels en boerenkool af, voeg mosterd en plantaardige melk toe en maak er met de aardappelstamper een puree van.
Roer de maaltijdblokjes erdoor.

Tip:

Ook lekker met plantaardige worst, die vind je bij de biologische winkel of bij vegan webshops.

De maaltijdblokjes (spekblokjes) van Proviand blijken heerlijk in een stampot! Je vindt ze bij Albert Heijn bij de vleesalternatieven, of bij verkooppunten met De Vegetarische Slager producten (bijvoorbeeld bij Jumbo).

Winterkost met speklappen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
stampot-
500 g boerenkool, verse
1 zk Knorr Jus voor
Stampot
500 g speklappen
1 ui

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 682
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 47 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 39 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Schenk een laag water van ca. 3 cm in een pan.
Voeg de aardappelen, de boerenkool en een ½ tl zout aan het water toe.
Breng het water aan de kook.
Kook het geheel op een laag vuur in ca. 20 min. gaar.
Snijd de ui in kleine stukjes.
Bak de speklappen in een droge koekenpan.
Voeg de gesneden ui toe aan de speklappen.
Laat het geheel goudbruin bakken.
Bereid de jus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen en de boerenkool door elkaar met een pureestamper.
Schep de boerenkool op de borden.
Maak een kuiltje middenin de stampot.
Schenk een scheutje jus in het kuiltje.
Serveer de stampot met de gebakken speklappen en ui.

Zalmsteaks met peper en boerenkoolchips.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

4 el azijn, balsamico-
4 boerenkool- of cavolo
nero (palmkool)-
bladeren, grote
50 g boter
5 el olie, zonnebloem-
peper, vierseizoenen-,
versgemalen
6 tk tijm
4 zalmfilets (à 150 g)
- zout, grof

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 10-20
min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 150°C.
Meng 3 el zonnebloemolie in een grote kom met 1 el balsamicoazijn, wat versgemalen peper en 1 snf zout.
Scheur de koolbladeren langs de dikke nerven in stukken van 4-5 cm.
Hussel ze door de dressing in de kom en leg de stukken koolblad naast elkaar op de 2 met bakpapier bedekte bakplaten.
Laat ze in de oven in 10-20 min. krokant worden.
Controleer na 10 min. en haal de stukken die al krokant zijn van de bakplaat.
Zet de rest terug in de oven totdat ze ook krokant zijn.
Controleer elke 2-3 min.
Laat de krokante boerenkoolchips op keukenpapier afkoelen.
Haal de tijmblaadjes van de takjes, meng ze met 1½ el versgemalen peper, ½ tl zout en 2 el zonnebloemolie.
Wrijf de stukken zalmfilet in met het pepermengsel.
Laat een grote koekenpan heet worden op een hoog vuur.
Smelt de boter in de pan en leg de zalmfilets in de pan.
Bak ze in 6 min. rondom een beetje bruin.
Voeg dan 3 el balsamicoazijn aan de pan toe.
Schud de pan heen en weer.
Keer de zalmfilets om en schud de pan nog een keer heen en weer.
Leg de zalmsteaks op warme borden en leg de koolchips ernaast.
Bestrooi de chips met wat grof zout.

Tips:

- Lekker met gebakken aardappelpartjes, citroenmayonaise en tomaatjes uit de oven (die kunnen in een ovenschaaltje bij de chips).
- Dit gerecht kun je ook koud serveren.
- Dit gerecht kun je ook maken met kabeljauw, tonijn of zeewolf.

Zoete aardappel-boerenkoolstampot met gegrilde zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, zoete
900 g boerenkool, gesneden boerenkool
2 el kappertjes
2 el kappertjesvocht
3 el olie, olijf-
1 snf peper
300 g zalmfilet met huid

Bereiding.

Breng de boerenkool met een bodem water aan de kook.

Kook 5 min.

Schep de zoete aardappelen door de boerenkool, voeg zo veel water toe dat alles is bedekt en breng opnieuw aan de kook.

Kook de aardappelen en boerenkool in 15 min. gaar.

Verhit de grillpan.

Bestrijk de zalmfilets met 1 el olijfolie en bestrooi met peper naar smaak.

Grill de zalmfilets 4 min. op de huid, keer de vis met een spatel om en grill de andere kant nog 1 min.

Giet de aardappelen met de boerenkool af en stamp tot een grove puree.

Voeg de laatste 2 el olijfolie, de kappertjes en het kappertjesvocht toe.

Breng de stampot op smaak met peper.

Verdeel de stampot over 4 diepe borden en leg de zalmfilets erbij.

45

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 610

Eiwit: 28 g

Koolhydraten: 73 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 20 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v1.9

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blD	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cglS	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v1.9

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24