



PALMKOOL suggesties en recepten

Palmkool (ook wel Cavolo Nero) is een Italiaanse koolsoort. Je kunt het als boerenkool in een stampot verwerken, maar Italianen doen er meer mee. Het gaat door de minestrone, met mozzarella op een bruchetta of als pesto door de pasta. Hieronder een paar suggesties.

Ribollita de volgende dag nog lekkerder

2 uien, 3 tenen knoflook, tijm, peterselie, laurierblad, 250 gr wortel, 3 stengels bleekselderij, 200 gr palmkool/boerenkool/spruitkoolblad, 125 gr witte (of borlotti- of kievitsonen) bonen (geweekt en gekookt), 1 blik gepelde tomaten, 1 liter groentebouillon

Bereiding Verhit in een pan met dikke bodem een scheut olie. Snipper de ui en knoflook en fruit ze op laag vuur. Snijd de wortel en bleekselderij in kleine blokjes. Voeg ze toe wanneer de ui glazig is en fruit de groenten tot ze zacht zijn. Snijd de cavolo nero in smalle reepjes en fruit even mee. Voeg de bonen, tomaten en de bouillon toe. Proef en breng op smaak met zout en peper. Kook de soep op laag vuur in ca. anderhalf uur tot een dikke, gevulde soep. Doe er bij het opdienen eventueel nog een straaltje olijfolie en wat geraspte parmezaanse kaas op de soep. Of 'armeluis Parmezaan'.

Armeluis Parmezaan

Italianen noemen het Pangrattato, en het is een mooie verwerking van oud brood. Rasp een korst oud brood en rooster het kruim in een koekenpan met wat olie, knoflook, zout en rozemarijn of tijm. Lekker over een salade, pasta of soep.

Caldo verde Portugals nationale soep

300 g zeer fijn gesneden kool (bv. boerenkool of palmkool), 1 ui, 2 teentjes knoflook, 500 g bloemige aardappels (in blokjes), 150 g chorizo in plakjes

Bereiding Verhit een scheut olijfolie in een soeppan en fruit hierin zachtjes de gesnipperde ui en knoflook. Voeg na 10 minuten de aardappels toe en laat even meebakken. 1,5 liter water en 1 tl zout erbij en breng aan de kook. Laat de soep afgedekt twintig minuten zachtjes koken.

Bak intussen de chorizo uit in een koekenpan. Maak de aardappels in de bouillon fijn met een pureestamper of staafmixer. Voeg de fijngesneden kool en de uitgebakken chorizo inclusief het bakvet toe. Laat de soep nog 5 minuten zachtjes koken, tot de kool gaar is. Maak op smaak met veel versgemalen zwarte peper en zo nodig zout. Schenk bij het opdienen in elk bord een straaltje olijfolie.

Salade van rauwe palmkool

Was en droog de koolbladeren, verwijder de dikke nerven. Rol de bladeren stevig op en snijd ze zo in hele dunne reepjes. Maak een dressing van olijfolie en citroensap. Voeg er gesnipperde knoflook, geraspte Parmezaanse kaas, tijm, chilivlokken, zout en peper aan toe. Schep de reepjes kool door de dressing, meng goed en laat zo'n 10 minuten intrekken. Langer mag ook, daar wordt de kool malser van. Bestrooi tot slot met 'armeluis Parmezaan'.

