



## BOERENKOOL suggesties en recepten

*Boerenkool in de zomer? Waarom niet! De in de zomer geogste bladeren zijn mals en ook heerlijk om rauw te eten. Maar bijvoorbeeld ook lekker in een soep met kapucijners. Kijk hiervoor ook eens bij de recepten voor palmkool. Want wat met palmkool kan, kan vast ook met boerenkool.*

*Hieronder nog een paar suggesties:*

### Boerenkoolsaus lekker met pasta of een aardappeltje in de schil

olijfolie  
3 teentjes knoflook  
400 g boerenkool (of groene kool of palmkool)  
40 g Parmezaanse kaas  
zeezout  
½ tl versgemalen zwarte peper

3. Haal de bladeren uit de pan en laat ze uitlekken. Bewaar een flinke beker van het kookvocht.
4. Maal de boerenkool samen met het knoflook/olie mengsel in een blender tot een dikke puree, verdun eventueel met wat kookvocht. Breng op smaak met zout en peper.

#### Bereiding

1. Verhit de gepelde en geplette knoflook met een flinke scheut olijfolie in een koekenpan en bak ze heel zachtjes licht goudbruin en geurig.
2. Haal de nerf uit de koolbladeren. Breng een grote pan water met flink zout aan de kook en voeg de koolbladeren toe, kook ze 5 minuten tot ze zacht zijn.

#### Gebruik

Kook pasta naar keuze al dente en schep de boerenkoolsaus erdoor, samen met flink wat geraspte Parmezaanse kaas. Ook met gnocchi smaakt de saus heerlijk. Of serveer hem naast een in de schil gekookt aardappeltje.

### Polenta-boerenkoolsoep

Deze soep kan niet simpeler: 'zweet' de ringetjes prei, knoflook en chilivlokken aan in een flinke hoeveelheid olijfolie (olijfolie en sojasaus zijn een geweldige combinatie!), voeg (zelfgemaakte) groentebouillon toe, roer er wat grofgemalen maïsmeel (ook wel polenta genoemd) door en laat het geheel sudderen tot de polenta gaar is. Dat duurt ongeveer 20 tot 30 minuten.

Roer er tot slot wat in grove stukken gesneden boerenkool door en verwarm tot het geslonken is. Breng de soep op smaak met Parmezaanse kaas en zwarte peper.

**Voor een vega variant:** Breng het geheel op smaak met een paar eetlepels lichte miso, een scheutje sojasaus en een flinke hoeveelheid gesneden lente-uitjes.

