Koolrecepten III v2.2

Inhoudsopgave.

Bloemkoolovenschotel met ham/spek en kaas. 3
Boerenkool met curry en ei. 4
Boerenkoolchips. 5
Boerenkoolhutspot met shoarma. 6
Boerenkoolquiche. 7
Boerenkoolschotel met Hüttenkäse. 8
Boerenkoolstamppot II. 9
Boerenkoolstamppot met oesterzwammen. 10
Boerenkoolstamppot met zoetzure rode ui. 11
Caldo verde - Portugese boerenkoolsoep. 12
Gebakken bloemkool. 13
Hachee met bockbier, abrikozen en rodekool. 14
Hollandse boerenkoolstamp met kerrie-uitjes en eitje. 15
Pittige boerenkoolschotel met rookworst. 16
Rode kool met veenbessen en varkensreepjes. 17
Shoarma zuurkool. 18
Smoothie met boerenkool, aardbei en sinaasappel. 19
Trinxat - aardappel-kool stamppot. 20
Uien gevuld met boerenkool en brie. 22
Varkenshaas uit de wok met spitskool, rode paprika en gembersojasaus. 23
Wittekoolstamppot met seroendeng en pindasaus. 24
Zoete aardappel-boerenkoolstamppot met gegrilde zalm. 25
Gebruikte afkortingen. 26

Bloemkoolovenschotel met ham/spek en kaas.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

350 g aardappelschijfjes, voorgekookte
25 g bloem
20 g boter
75 g ham- of spekreepjes
50 g kaas, geraspte
400 g kool, bloem-
300 ml melk
- peper, versgemalen
- 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.

Verwarm de oven voor op 220ºC (onder en boven) en haal de evt. bakplaten er uit .
Kook de bloemkool ca. 6-8 min.
Spekreepjes? Bak deze eerst even kort in een koekenpan totdat ze mooi beginnen te verkleuren.
Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe.
Meng de bloem goed door de boter en laat dit 1 min. bakken.
3Voeg vervolgens beetje voor beetje de melk toe (voeg pas nieuwe melk toe als de melk in de pan is opgenomen).
Ga zo door totdat je melk op is.
Voeg vervolgens de geraspte kaas en een snufje zout en versgemalen peper toe (goed mengen).
Voeg, als de kaas is gesmolten is, voeg de hamreepjes of spekreepjes
toe en is je saus klaar.
Vet een ovenschaal in met wat boter of olie.
Verdeel de helft van de voorgekookte aardappelschijfjes over de ovenschaal.
Verdeel hier de bloemkool overheen.
Verdeel daarna de rest van de aardappelschijfjes over de bloemkool.
Verdeel als laatste de kaassaus over het geheel en strooi evt. nog een beetje geraspte kaas over de ovenschotel.
Zet de bloemkoolovenschotel ca. 30 min. in de oven.

Boerenkool met curry en ei.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
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.

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

Boerenkoolchips.

Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Groen is geweldig, OkokoRecepten.nl, Rebecca Leffler

Ingrediënten

2 hv boerenkool, in repen gesneden*
2 el gist, bier-
1 tn knoflook, fijngehakt
3 el olie, olijf-
2 snf peper, cayenne- (voor een spicy versie)

*royale hand vol

Bereiding.

Doe de boerenkool, de biergist, de olijfolie en de knoflook in een kom en roer het goed door elkaar met 1 snf zout.
'Masseer' de kool in de olie tot hij loskomt en in volume afneemt.
Verwarm de oven voor op 150°C.
Leg de repen kool op een bakplaat en laat ze 12 min. bakken.
Keer ze om en laat ze nog 5 min. bakken (de chips moeten crispy (krokant) zijn en nog groen; dus laat ze vooral niet aanbranden).

Tip:

Je kunt gerust grote hoeveelheden maken: deze chips blijven in een goed sluitend zakje bij kamertemperatuur nog lang goed.

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: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 kg aardappelen, stamppot-
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 schaaltje.
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 smeuïge stamppot.
Breng op smaak met versgemalen peper.
Schep de stamppot op 4 borden.
Verdeel er de shoarma over.
Schep op elk bord een dot knoflookyoghurt.
Serveer de rest van de knoflookyoghurt apart erbij.

Voorb. tijd: 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

Boerenkoolquiche.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
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^{0}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 broodkruimels 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^{0}C.
Haal de vorm uit de oven en verwijder de vulling en het bakpapier.
Snijd, 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**

Boerenkoolschotel met Hüttenkäse.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
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

Boerenkoolstamppot II.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
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.

Boerenkoolstamppot met oesterzwammen.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Silphya'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, zon-gedroogde 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 stamppot.
Breng de stamppot op smaak met de nootmuskaat, de mosterd, zout en versgemalen peper.
Voeg nu de zongedroogde tomaatjes, toe.
Verdeel de stamppot over 4 borden en verdeel de oesterzwammen er overheen.
Bestrooi de borden vervolgens met de grof-gehakte 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

Boerenkoolstamppot met zoetzure rode ui.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: DekaMarkt, Eatertainment

Ingrediënten

1 kg aardappelen, stamppot-
200 ml azijn, wijn-, rode
500 g boerenkool, fijn-gesneden
25 g boter, room-, ongezouten
1 Maggi Juspoeder Stamppot
1 snf peper, vers-gemalen
1 el suiker
2 uien, rode
250 ml water
2 worsten, rook-, grof
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de rookworsten volgens de aan-wijzingen op de verpakking.
Pel de rode uien en snijd ze in dunne ringen.
Verwarm de rode wijnazijn, de suiker en een snuf zout in een pan.
Zet het vuur uit, voeg de rode ui toe en laat het afkoelen.
Breng ondertussen ruim water in een pan aan de kook en kook de stamppotaardappelen en de boerenkool 15 min.
Giet ze af en bewaar wat kookvocht.
Stamp de aardappelen en de boerenkool met een pureestamper tot een grove stamppot.
Voeg evt. wat kookvocht toe om het smeuïg te maken.
Breng de stamppot op smaak met peper en zout.
Smelt de roomboter in een pan lichtbruin.
Voeg het juspoeder en het water toe en breng het al roerend aan de kook.
Snijd de rookworsten in plakken.
Verdeel de stamppot over de borden en maak met een lepel een kuiltje in het midden.
Schenk daar de jus in.
Leg de rookworst en de zoetzure rode ui op de stamppot.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 977
Eiwit: 28,9 g
Koolhydraten: 60,2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 66,2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 26,2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Caldo verde - Portugese boerenkoolsoep.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Portugese
Personen: 4
Sterren: *
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.

Snijd het vel van de saucijzen over de hele lengte in en verwijder van de worst.
Snijd 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

Gebakken bloemkool.

Menugang: Bij-, hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Bloemkoolkoken.nl

Ingrediënten

1 bloemkool
- boter
3 eieren
- paneermeel, naturel
- peper, versgemalen
1 l water
- zout

Voorb. tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
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.

Snijd de bloemkool in kleine roosjes.
Breng het water aan de kook.
Voeg bij het kokende water eerst wat zout toe.
Voeg de bloemkoolroosjes toe aan het kokende water (het zout trekt dan in de bloemkool, waardoor de smaak beter wordt).
Kook de bloemkool 6-8 min.
Als de bloemkool gaar is, giet je die af en laat je de roosjes even afkoelen.
Kluts intussen de eieren los in een kom.
Zet een bord met paneermeel klaar.
Haal, als de bloemkool voldoende is afgekoeld, de bloemkoolroosjes stuk voor stuk door het eimengsel en vervolgens door het paneermeel.
Verhit een koekenpan en smelt hierin wat boter.
Bak nu alle bloemkoolroosjes tot ze krokant en bruin gebakken zijn.
Laat de bloemkoolroosjes op een keukenpapiertje uitlekken.

Tips:

- **Serveer de bloemkoolroosjes metaardappels of gewoon met een heerlijke salade.**
- **In plaats van de naturel paneermeel kun je gekruid paneermeel gebruiken (als je van gekruid eten houd). Let er wel op dat als je gekruid paneermeel gebuikt, het vuur wat lager moet staan. Door de kruiden in het paneermeel worden de bloemkoolroosjes sneller donkerder van kleur.**

Hachee met bockbier, abrikozen en rodekool.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Lassie.nl

Ingrediënten

12 abrikozen, gedroogde
1 fl bier, bock- (30 cl)
2 el bloem
2 pl koek, ontbijt-
½ tl kruidnagel, gemalen
300 g Lassie Toverrijst
5 el olie
- peper, versgemalen
600 g poulet, runder-
1 pt rodekool met stukjes appel (grote pot)
(400 g spruitjes, gekookt)
300 g uien, gesneden
- zout

Bereiding.

Verhit de helft van de olie.
Bestrooi het vlees met zout, peper en de bloem en bak het op hoog vuur rondom goudbruin.
Verhit de resterende olie in een koekenpan en bak de uien 10 min. zonder te kleuren.
Voeg de uien, het bier en de kruidnagel toe aan het vlees.
Verkruimel de ontbijtkoek erboven en verdeel de abrikozen erover.
Breng het geheel op smaak met zout en peper.
Laat de hachee in ca. 2 uur afgedekt garen.
Kook, 30 min. voordat het vlees gaar is, de rijst volgens de aanwijzingen op het pak.
Verwarm intussen de rodekool volgens de aanwijzingen op het etiket.
Verdeel de rijst over 4 diepe borden, schep de rodekool en de hachee erbij.

Tip:

Meer groenten? Serveer het gerecht met 400 g gekookte spruitjes!

Bereidingstijd: 15 min.
Stooftijd: 2,5 uur
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 900
Eiwit: 43 g
Koolhydraten: 118 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 13 g
Groente: - g
Zout: - g

Hollandse boerenkoolstamp met kerrie-uitjes en eitje.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
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 smeuïge stamppot.
Schep er de kerrie-uitjes en peper en zout naar smaak door.
Schep de stamppot 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

Pittige boerenkoolschotel met rookworst.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
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: 330 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.
Schep het spek op een bordje.
Bak de ui, paprika en boerenkool al omscheppend 2-3 min.
Schep de pesto rosso erdoor.
Voeg het water toe.
Smoor 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.
Schep 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.

Rode kool met veenbessen en varkensreepjes.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Voedingscentrum, ZekerGezond.be

Ingrediënten

1 kg aardappelen
2 appels, zoetzure
- azijn
1 kool, rode
12 kruidnagels
4 laurierblaadjes
4 el margarine, vloei-bare
200 ml melk, halfvolle
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
300 g varkensreepjes
40 g veenbessen, gedroogde, zonder suiker

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 kook ze in weinig water in ca. 20 min. gaar.
Maak de rode kool schoon en schaaf de kool fijn.
Schil de appels en snijd ze in blokjes.
Breng de rode kool in een bodempje water met de appel, de laurierblaadjes, de kruidnagels en de gedroogde veenbessen aan de kook.
Kook de kool in 20-25 min. gaar.
Bestrooi de reepjes vlees met versgemalen peper.
Bak het vlees in de hete margarine in 8 min. gaar en bruin.
Breng de melk aan de kook.
Maak van de gare aardappelen met hete melk, peper en nootmuskaat een puree.
Verwijder de laurier en kruidnagels uit de rode kool en breng de groente op smaak met wat azijn.
Serveer er de vleesreepjes en aardappelpuree bij.

Shoarma zuurkool.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1-2 el olie of bak-en-braadproduct
½ paprika, rode
1 ui
200 g vlees, shoarma-
225 g zuurkool

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de ui en snipper hem in stukjes.
Was de paprika en snijd ook die in stukjes.
Verhit de olie of het bak-en-braadproduct en bak de shoarmareepjes bruin.
Voeg, zodra de reepjes gaar zijn, de ui toe en bak het even mee.
Voeg dan de rode paprika toe en bak die mee.
Voeg tot slot de zuurkool toe, doe de deksel op de pan en stoof het op een laag vuur in 20 min. gaar.

Smoothie met boerenkool, aardbei en sinaasappel.

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

---

Ingrediënten

50 g aardbeien
1 banaan
1 hv boerenkool
(½ 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 aarbeien 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.

Trinxat - aardappel-kool stamppot.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Andorrese
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Vinissima.nl

Ingrediënten

3-4 aardappelen, kruimige, middelgrote (ca. 500g)
4 plk bacon of serrano-ham
(100 g baconreepjes)
2 tn knoflook, gesnipperd
300-400 g kool*, in repen
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
(1 prei, in ringetjes)
- zout

*** spitskool, savooiekool, witte kool of groene kool**

Bereiding.

Snijd de aardappelen in stukken.
Kook de aardappelen in water met zout en een scheutje olijfolie ca. 15 min. (tot ze gaar zijn).
Bereid ondertussen ook de kool.
Was de kool en haal evt. lelijke buitenste bladeren eraf.
Snijd de kool in vieren of zessen.
Verwijder de harde delen van de stronk aan de onderkant.
Snijd de parten in dunne repen en spoel die in een zeef af onder koud water.
Kook de koolrepen in ca. 8-10 min. nog wat beetgaar.
Bak de plakken spek/bacon/serranoham krokant (kan zonder olie) en laat het krokante spek uitlekken op keukenpapier.
Bak vervolgens de spekreepjes uit (kan zonder olie), haal ze uit de pan, laat ze uitlekken op keukenpapier.
Fruit de knoflook zachtjes in een scheutje olijfolie in de pan waarin het spek is gebakken. (Voeg na 1 min. de preiringetjes toe en laat ze zachtjes meesudderen).
Giet het water van de aardappelen en de kool af (zorg dat het water echt goed is afgegoten; anders wordt je stamppot te nat en kan je die moeilijk in de pan bakken en omdraaien).
Pureer of stamp de aardappelen met de koolreepjes (gebruik hiervoor een pureestamper, of een vork).
Voeg de gefruite knoflook met olie (en eventueel met de prei) toe en vermeng die goed met de aardappel-kool puree.
Voeg de spekreepjes toe.
Breng de stamppot op smaak met zout en versgemalen peper.
Doe nog wat olijfolie in de pan van het spek.
Schep je aardappel-kool puree (trinxat) in de pan en druk die wat aan (het moet op een grote tortilla lijken).
Bak beide kanten goudbruin (ca. 5-7 min. per kant).
Garneer de trinxat met een plak uitgebakken spek.

Tips:

- **Je kunt het ook in serveerringen in de pan doen en in kleinere vormen per persoon serveren in plaats van in één grote pannenkoek. Voordeel: de trinxat-'pannenkoekjes' breken minder snel bij het omkeren of zakken minder snel uit en het ziet er op je bord decoratiever uit. Bak ze dan in – aan de binnenkant ingevette – serveerringen en keer ze in de ringen om als ze goudbruin zijn. Let op: de ringen zijn heet! Gebruik een keukentang!**
- **Je mag de aardappelen ook koken en na een paar minuten de koolrepen in dezelfde pan toevoegen.**

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

Tips (vervolg):

- **De baconplakken zijn bedoeld als garnering. Vind je het lekker om in de puree ook spekjes te hebben, bak dan wat baconreepjes krokant en voeg die toe tesamen met de evt. prei als je die toevoegt). Niet meer pureren.**
- **Je kunt bacon ook vervangen door serranoham.**

Variaties:

Meestal maak je trinxat met aardappelen en kool, maar het kan ook met rucola, spinazie of chard (snijbiet). Als je wat prei toevoegt, krijgt het gerecht meer smaak.

Uien gevuld met boerenkool en brie.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta

Ingrediënten

300 g boerenkool, fijngehakte
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.

Varkenshaas uit de wok met spitskool, rode paprika en gembersojasaus.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Helma Eijkelkamp

Ingrediënten

2 cm gemberwortel
2 tn knoflook
600 g kool, spits-
200 g mie, volkoren of boekweitgraan
3 el olie, olijf-
2 paprika's, rode
- peper, versgemalen
3 el saus, soja-
400 g varkenshaas

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.

Pel de knoflook en snijd deze fijn.
Schil de gemberwortel en rasp deze.
Maak een marinade van de sojasaus, de olie, de knoflook en de gember en wat versgemalen peper.
Snijd het vlees in stukjes en meng het met de marinade.
Laat dit 60 min. staan.
Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Maak de spitskool en paprika schoon en snijd het in dunne reepjes.
Verhit de wok op een hoog vuur (zonder olie) en bak hierin het vlees met de marinade ca. 2 min.
Voeg de paprika en spitskool toe en bak het nog 5 min. tot de groente beetgaar zijn.
Breng het geheel op smaak met versgemalen peper en zout.
Serveer het wokgerecht met de mie.

Wittekoolstamppot met seroendeng en pindasaus.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman, De-Chef.nl, Receptenplein.nl

Ingrediënten

1¼ kg aardappelen, geschilde, in blokjes
2 el gemberwortel, geraspte
1 kool, witte, kleine, geschaafde
- ketjap
- koriander, gemalen
½ tl laos
2 el olie
1 zk pindasaus (Conimex)
- sambal
75 g seroendeng (pinda-kokosmengsel)
1 ui, grote, gesnipperd
- 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.

Kook de aardappelen in water met zout in 20 min. gaar.
Verhit de olie in een wok en roerbak de ui, de kool en de gember hierin gedurende 5 min.
Breng dit op smaak met zout en laos.
Bereid de pindasaus volgens de aanwijzingen op de verpakking en breng de saus extra op smaak met de ketoembar, de ketjap en de sambal.
Stamp de aardappelen fijn en meng de kool, de ui en de gember door de puree.
Breng het op smaak met zout en laos.
Bestrooi de stamppot met seroendeng.
Serveer de stamppot met de pindasaus.

Zoete aardappel-boerenkoolstamppot met gegrilde zalm.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
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 stamppot op smaak met peper.
Verdeel de stamppot over 4 diepe borden en leg de zalmfilets erbij.

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.

v2.5

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 (= ½ 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
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
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	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl