

Savoiekool (Groene kool)

Savoiekool heeft een echte koolsmaak en is rijk aan vitamine C. De buitenste bladeren zijn donkergroen en geribbeld. De savoiekool heeft een gele kern. Je kunt het goed in stampot verwerken maar hij is ook lekker in salades en stoofschotels. Savoiekool roerbakken met ui, sperziebonen en tomaat is ook heerlijk of bijvoorbeeld vullen met rijst en gehakt en ander groenten. Dit is lekker om in de oven gaar te stoven.



Gestooft groene kool

Ingrediënten

750 gr groene kool

40 gr boter

1 dl slagroom

zout en peper

Verwijder de harde nerven van de groene kool en snijd de kool. Al omscheppend in boter 5 tot 10 min bakken in wok of koekenpan, tot het vocht verdampt is en de kool beetgaar is. Breng op smaak met zout en peper en voeg de room toe. Nog even omscheppen en klaar!

Lekker om te eten met gebakken aardappeltjes of pastinaak en een lekker runderlapje! Eet smakelijk!



Bovenstaande recept wordt u aangeboden door:

De Groene Schuur
Lijkweg 9B
6923CA Groessen
Tel. 0316-330718

www.degroeneschuur.nl
www.kokenindekas.nl
e-mail: info@degroeneschuur.nl