

Savooiekool (Groene kool)

Savooiekool heeft een echte koolsmaak en is rijk aan vitamine C. De buitenste bladeren zijn donkergroen en geribbeld. De savooiekool heeft een gele kern. Je kunt het goed in stampot verwerken maar hij is ook lekker in salades en stoofschotels. Savooiekool 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.



GEVULDE SAVOOIEKOOL MET ZALM

Ingredienten voor 4 personen: 1 grote sjalot gesnipperd, 15 gram boter, 300 ml. witte wijn, 150 ml room, 1 kleine savooiekool, 500 gram zalmfilet, 2 plakjes gerookte zalm.

Stoof de sjalot glazig in een steelpannetje met de boter. Voeg de witte wijn toe en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat het tot de helft inkoken. Voeg de room toe en breng op smaak met peper en zout.

Breng een grote pan water aan de kook, Verdeel de kool in bladeren en verwijder de harde kern. Was de koolbladeren en blancheer ze 10 minuten in het water. (water net niet aan de kook houden) Bladeren laten uitlekken.

Oven voorverwarmen op 180 graden.

Doe 3 koolbladeren in een mini pannetje of schaalpje. Snijd de zalm in grote stukken en leg ze op/in de koolbladeren. Leg in elk pannetje/schaaltje een half plakje gerookte zalm en schep er een eetlepel witte wijnsaus overheen. Sluit de koolbladeren over de zalm en dek de pannetjes af. Schaalpje kunt u afdekken met aluminiumfolie. 20 minuten in de voorverwarmde oven. 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