

Palmkool (Cavolo Nero)

Palmkool is een echte koolsoort en onder ander familie van de broccoli en de boerenkool. Het is een koolsoort met een verfijnde smaak die oorspronkelijk afkomstig is uit Toscane in het Middellandse zeegebied en in de 19^e eeuw volop in Nederland werd geteeld. De plant heeft lange smalle kroezende bladeren die omhoog groeien en gaan hangen als ze wat groter zijn, zoals van een palmboom vandaar de naam.

Het is een tweejarige plant die van onderaf geoogst wordt. Als je de top laat zitten groeit hij door en kan wel een meter hoog worden. Vanaf oktober/november tot ver in februari kweken wij palmkool in de volle grond en is dan bij ons verkrijgbaar.

Als de bladeren groot zijn, dan zijn de nerven soms taai en kun je die het beste er uit snijden en het klein gesneden blad een tijdje stoven. Vooral de jonge blaadjes kun je ook heerlijk rauw eten. Verder is de kool op dezelfde manier als boerenkool te eten, in een stampot bijvoorbeeld of met andere groenten roerbakken.



STAMPOT PALMKOOL (4 PERSONEN)

1 kg aardappelen, 400 gram palmkool, 30 gram roomboter, 150 ml melk.

Schil de aardappels en snijd ze in flinke stukken. Was de palmkool. Haal de stelen/dikke nerf uit de palmkool en snijd het blad fijn. Doe de aardappels in een pan met een laagje van 4 cm. water er in. Breng aan de kook en leg de kool er op.

Verwarm de melk in een pannetje. Na ca. 20 minuten zijn de aardappels en de kool gaar. Controleer dit door er met een vork in te prikken. Giet het geheel af en stamp alles door elkaar terwijl je de melk en boter toevoegt. Lekker met een rookworst!

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