

Gevulde stampot boerenkool

recept vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

Januari is de maand van de wintergroenten. In deze column kreeg u recepten voor witlof, spruitjes, pompoen en nu het nog kan: boerenkool. Seizoensgroenten zijn gezond, goedkoop en ze smaken het lekkerst in de passende tijd van het jaar.

Boerenkool is een heel gezonde kool, rijk aan vitamine C en kalk. Zelfs meer kalk (calcium) dan in een vergelijkbare hoeveelheid melk. Wist u dat de naam boerenkool van oudsher kool van en voor boeren betekent? Boer en buur zijn van oorsprong identieke woorden. De betekenis was woninggenoot, aanwoner, plattelandsbewoner. Kool komt van het Latijnse woord *caulis*, wat stengel betekent. Later werd hier ook de naam kool aan ontleend. Rauwe boerenkool dankt haar scherp pittige smaak aan zwavelverbindingen. Deze zwavel geeft ook de typische koolgeur. Tijdens het koken komen er vluchtige zwavelverbindingen vrij; ook de geur van de spijsverteringsgassen wordt veroorzaakt door zwavelhoudende stoffen.

Stroop het boerenkoolblad van de nerven. Was het blad goed en snijd

het klein. Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukken van gelijke grootte.

Schenk een laagje water van circa 5 cm in een hoge kookpan en leg de aardappelen erin. Leg de gesneden boerenkool op de aardappelen.

Pel de uien en hak ze fijn. Borstel de paddestoelen schoon en snijd ze in niet te kleine stukken.

Verhit de olijfolie en bak de ui hierin circa 3 minuten aan. Voeg de paddestoelen toe en bak circa 3-4 minuten mee.

Stamp de gare aardappelen met de boerenkool door elkaar.

Voeg zoveel groentebouillon toe tot een smeuijge, maar zeker niet te vochtige stampot ontstaat. (Het paddestoelenmengsel geeft ook extra vocht.)

Breng de stampot op smaak met fijngesneden gedroogde tomaatjes en peper. Schep vlak voor het serveren de gebakken paddestoelen en de noten of amandelen door de stampot.

Ingrediënten voor vier:

1,5 kg boerenkool (of 750 g gesneden)

1,5 kg kruimige aardappelen

2 uien

400 g gemengde paddestoelen

1,5 dl groentebouillon

2 el zongedroogde tomaatjes

100 g geroosterde macadamianoten of amandelen

peper, olijfolie
