

Broccoli



Bijgerecht

groente

4 personen

Land: Holland

Bereidingstijd: 20 min

Seizoen: juli - oktober (zomerbroccoli), maart - april (winterbroccoli)



Ingrediënten

- 750 gram broccoli
- 4 el olijfolie
- 4 tenen knoflook en 10 blaadjes verse salie

Bereidingswijze

1. Was de broccoli, snij hem in roosjes en snij de stengel in stukjes. Snij de knoflook in fijne plakjes. Was en droog blaadjes salie. Bak knoflook en salie in de olijfolie licht bruin.
2. Haal de knoflook en salie uit de pan (bewaar ze op een bord) en roer in dezelfde pan de broccoli een paar minuten om. Voeg een kopje water en een snuf zout toe. Doe de deksel op de pan en laat de broccoli in een paar minuten beetgaar worden en het water verdampen. Strooi de knoflook en salie over de broccoli voor het opdienen

Tenslotte

Dit recept is nog lekkerder met winterbroccoli (maart-april). Winterbroccoli heeft een geconcentreerde smaak. Ik kook broccoli zelden, maar gaar de groente als volgt: fruit een knoflookteen en een uitje of bijvoorbeeld wat ansjovis in een koekenpan. Doe hier de broccoliroosjes en de geschilde, in stukjes gesneden steel bij en bak die even mee. Doe er dan een klein beetje water erbij en laat met gesloten deksel wat garen. Als de broccoli beetgaar is, zet je het gas nog iets hoger en schep alles nog eens door elkaar. De stengel schil je en het hart daarvan is het lekkerste stukje van de broccoli. Broccoli stamt af van wilde koolsoorten die nog in het Middellandse Zeegebied groeien. Pas vanaf de twintigste eeuw vindt hij zijn weg naar (biologische) tuinders en wordt voor veel mensen een gewilde groente. Broccoli bevat veel vitamine C en ijzer. Broccoli moet echt groen zijn. Tot bloei gekomen broccoli (hij wordt dan gelig) smaakt bitter. Bewaar broccoli bij voorkeur niet langer dan 4 dagen in een geperforeerde plastic zak op een koele plaats. Voor **Broccoli alla Milanese** stoof je de broccoli met zout en een beetje water beetgaar. Beboter een ovenvaste schaal met 25 g boter en strooi 50 gram geraspte kaas in de schaal. Leg de broccoli in de schaal en bestrooi deze met 50 gram geraspte kaas. Verdeel nog eens 25 g boter in klontjes over het geheel en gratineer de broccoli in een hete oven (220°C) of onder de ovengrill. Verhit 50 g boter tot hij bruin is (à la noisette). Schenk de bruine boter over de broccoli zodra deze uit de oven is genomen. Serveer het gerecht onmiddellijk. Voor **Broccoli alla Romana** fruit je 2 fijn gesneden tenen knoflook in een pan met 1 el olijfolie op een laag vuur goudgeel. Voeg 40 gr boter toe en laat deze lichtbruin kleuren. Schep er dan de zoals omschreven, de broccoli door en fruit deze ca. 3 minuten mee. Giet er 1½ dl droge witte wijn bij. Voor **In Boter Gesmoorde Broccoli** blancheer je 1 stronk broccoli in 4 minuten beetgaar. Verhit 60 g boter. Laat de broccoli, af en toe omscheppend, in een gesloten pan op een laag vuur in ca. 8 minuten verder gaar stoven. Breng de broccoli op smaak met zout en peper. Voor **Broccoli met hazelnootboter** verhit je 60 g boter (niet laten kleuren) en doe er 50 gram grof gehakte hazelnoten door. Hazelnootboter over de broccoli schenken en dan nog 50 g Parmezaanse kaas erover strooien. Voor een **Broccoli ovenschotel** maak je weer de broccoli op de bekende wijze gaar. Vet een ovenschaal in met boter of olie en bekleed de bodem met 1 zakje voorgekookte aardappelschijfjes of 10 gekookte aardappels in plakjes. Leg daarop de gestoofde broccoli. Klop de 4 eieren met wat melk of crème fraîche, een scheutje wijn en 150 gr geraspte kaas tot een vloeibaar geheel (niet te dun). Voeg nootmuskaat en peper toe. Giet dat over de broccoli en zet de schaal ca. 20-25 minuten in een voorverwarmde (200 graden) oven. Voor een **Brocolistamppot** snijd je de broccoli de stelen in stukken en de bovenkant in roosjes. Kook voor de stamppot in een pan met een bodempje water en 1 el bouillonpoeder 8 grote aardappelen en de brocolistelen met zout in ongeveer 20 min. gaar. Blancheer de roosjes 5 minuten. Verhit 3 el olie in een koekenpan en bak hierin 1 fijn gesneden teentje knoflook en 1 ui in partjes in ongeveer 2 min. glazig. Voeg 100 g champignons toe en bak 2 minuten op hoog vuur. Giet de aardappels met broccoli af en stamp tot stamppot. Schep het champignonmengsel erdoor. Breng op smaak met zout en peper en roer er 2 el koriander door.