

# Cavolo Nero



## Bijgerecht

Groente

**4 personen**

**Land:** Italië

**Bereidingstijd:** Voorbereiding: 30 min. Bereiding: 30 min.

**Seizoen:** oktober t/m december (afhankelijk van de buitentemperatuur)



## Ingrediënten

- 500 g cavolo nero (nero di Toscana, zwarte kool, Italiaanse palmkool)
- 1 sjalot, fijngesneden
- 2 el olijfolie
- zeezout & versgemalen peper
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 6 plakjes bladerdeeg of deeg voor een hartige taart
- ansjovis uit blik naar smaak
- Parmezaanse of Pecorino kaas
- 1 ei
- grof zeezout

## Bereidingswijze

1. Snijd het onderste deel van de struik of stengels, haal het blad eventueel van de stelen en scheur het grof of snijd in brede repen. Was de kool en laat in een vergiet uitlekken, droog hoeven de bladeren niet te zijn want de kool kan met aanhangend water worden bereid, net als spinazie en snijbiet.
2. Verhit een flinke scheut olijfolie in een pan en fruit de sjalot. Voeg de kool toe en bak 5 min. Voeg een glas water toe en smoor de cavolo nero in nog eens 15 min beetgaar. Schep de laatste 5 min. de knoflook door de kool. Breng op smaak met fijn zeezout en versgemalen peper en serveer. Sprenkel aan tafel nog een beetje goede olijfolie over de kool: de olie verspreidt door de warmte een heerlijk geur.
3. Voor de hartige taart neem je de kool uit de pan en laat de groente uitlekken in een vergiet. Hak de bladeren eventueel fijn. Rol van 4 plakjes bladerdeeg een ronde lap en doe in een ingevette taartvorm. Verdeel er de kool over. Leg er eventueel wat ansjovis tussen of bestrooi royaal met versgeraspte Parmezaanse kaas of Pecorino. Dek de kool af met een kleinere lap bladerdeeg van 2 plakjes en vouw de onderste lap naar boven over de bovenste deeglap. Prik met een vork gaatjes in het deegdeksel, bestrijk het met losgeklopt ei en bestrooi eventueel met grof zeezout.
4. Bak de taart in een voorverwarmde oven van 200 °C. in 30-35 min. goudbruin en gaar.

## Tenslotte

Cavolo nero werd tot een paar eeuwen geleden ook in ons land verbouwd. Tegenwoordig komt deze koolsoort veelal uit Italië. De Toscaanse mama's zijn dol op 'nero di Toscana', een andere naam voor deze kool, vooral voor in hun stevige klassieke ribollita, een van oorsprong 'arme' soep van oud brood en typische Toscaanse groenten als bonen en cavolo nero. De smaakvolle soep wordt in de dagen na de bereiding steeds opnieuw opgewarmd (ribollita = opnieuw gekookt) en wint daarmee aan smaak. Nu het recept van **Ribollita**. Was 300 gr cavolo nero, snijd de bladeren fijn en kook zo'n vijf minuten. Giet de kool af en houd apart. Snijd vervolgens 4 tenen knoflook, 2 rode uien, 2 flinke winterwortels, 1 bol venkel en 3 stengels bleekselderij in stukken. Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan met dikke bodem en fruit eerst de ui en vervolgens de rest van de gesneden groenten. Strooi er een snuf chilipoeder en naar smaak peper en zout overheen. Doe hier na een paar minuten 400 ml gepelde tomaten uit blik bij en maak ze met een pollepel een beetje kapot. Schep goed door elkaar en voeg de 400 ml uitgelekte cannellini-bonen uit blik en 1 1/2 liter groentebouillon toe. Breng het geheel aan de kook en zet het vuur laag. Doe de kool erbij en laat met de deksel op de pan een uurtje trekken. Laat daarna afkoelen en maak de soep de volgende dag langzaam warm. Als je besluit de soep direct op te eten, is het nu tijd om 4 boterhammen te roosteren en in een soepbord te leggen. Roer een beetje olijfolie door de ribollita en giet over het brood. Maak het af met een paar snippers Parmezaanse kaas. Cavolo nero is helaas niet overal te koop. Wel op de boerenmarkt en bij sommige groenteboeren. Tegenwoordig (2015) heeft zelfs AH het in de schappen, maar wie het niet al te ingewikkeld wil maken, kan voor deze soep ook onze eigen Hollandse boerenkool gebruiken.