Savooiekool of Groene Kool

Hoofdgerecht

combi

4 personen

Land: Holland

Bereidingstijd: 15 minuten

Seizoen: hele jaar door, maar vooral 's winters

Ingrediënten

- 5 el arachide- of zonnebloemolie
- 600 gr vissticks
- 600 gr groene kool, in smalle reepjes
- 1 tl kerriepoeder
- 2 el citroensap
- zout & versgemalen peper
- 2 el gehakte peterselie

Bereidingswijze

1. Verhit 3 eetlepels olie en bak hierin de vissticks 3-4 minuten per kant. Houd ze even warm onder aluminiumfolie.
2. Verwarm de rest van de olie in een wok en roerbak hierin de koolreepjes met kerriepoeder 8-10 minuten. Voeg citroensap, zout en peper toe. Serveer de vissticks op de kool en strooi er de peterselie over.

Tenslotte

Groene kool is een echte vaste knol. Groene savooiekool wordt ook wel groene kool genoemd. Er bestaat ook gele savooiekool, maar die wordt weinig geteeld in Nederland. Het blad van de savooiekool is gebobbeld. Het blad heeft een mooie nervenstructuur. Het is één van de oudste koolrassen ter wereld en komt oorspronkelijk uit het Middellandse Zeegebied. De groene kool is minder vast dan witte of rode kool. Het is een winterharde groente die zelfs met het koude winterklimaat geen problemen heeft. Savooikool bevat weinig calorieën, ideaal in een vermageringsdieet. Groene savooiekool bevat mineralen: ijzer, kalium, natrium, calcium en fosfor. Vaak is deze kool ook kant-en-klaar gesneden verkrijgbaar. Savooiekool is meestal afkomstig uit Nederland en is dan heb je ook meteen de beste kool die je kunt kopen. Ik maak ook wel eens **Groene koolsoep met spek** voor **2**. Breng daarvoor 1 1/2 liter runderbouillon aan de kook. Voeg 50 gr rijst toe en kook deze gedurende 15-20 min. gaar. Kies de mooiste bladeren van een halve groene kool uit en was ze. Dompel ze vervolgens onder in ruim gezouten water. Laat ze uitlekken, verwijder de harde nerf en snijd ze in smalle repen. Laat in een grote pan op een zacht vuurtje een beetje boter smelten. Voeg daar de fijngesneden kool en een mengsel van 1 fijngehakt teentje knoflook, 1 supermarkt doosje fijngehakte peterselie en 1 in blokjes gesneden speklapje bij. Kruid met peper en (weinig) zout. Laat alles samen gedurende 5 min. goudgeel bakken. Voeg er vervolgens 1 in blokjes gesneden grote tomaat aan toe en laat het geheel nog gedurende 10 min. op een zacht vuurtje sudderen. Voeg dit mengsel toe aan de hete bouillon en warm het geheel goed door. Voeg er 1 el boter en 20 gram geraspte Parmezaanse kaas aan toe. Serveer warm met nog eens 20 gr Parmezaanse kaas en lekker brood. Voor **Groene Kool met munt** voor **2** pel je en snipper je 1 kleine ui fijn. Maak 400 gr groene kool schoon en snij de groente in repen. Verhit 2 el boter, eenden- of ganzenvet in een pan. Voeg de ui toe en bak deze even mee. Doe de kool ook in de pan en voeg een scheutje water toe. Laat de kool met het deksel op de pan in 10-12 minuten gaar smoren. Maak de kool op smaak met wat zout en peper en schep 1 el kleingesneden pepermuntblad erdoor. Hou je niet van munt doe er dan een beetje komijnpoeder (Djinten) over. Tot slot een recept uit Noord-Italië **Groene kool met rode wijn**. Snijd 1 kleine groene kool in de lengte in vieren en verwijder de dikke stronk. Snijd de kool verder in zo dun mogelijke reepjes. Was hem en slinger hem droog. Smelt 50 gr boter en doe 1 ragfijn gehakt teentje knoflook en de kool plus wat zout in de pan. Meng, dek af en laat op betrekkelijk laag vuur 5 minuten smoren. Roer 1 el tomatenpuree los in 2 glazen rode wijn en giet erbij. Doe het deksel erop en laat 15 minuten stoven. Haal dan het deksel weg en laat de saus nog een minuut of wat indampen. Pas op voor aanbakken. Draai er ten slotte peper over.