



Boerenkoolstamppot

2 personen

30+ minuten

Ingrediënten

- 600 gram gesneden verse boerenkool of 400 gram diepvries boerenkool
- 600 gram aardappel
- 150 ml halfvolle melk
- peper

Dit heb je nodig

- aardappelstamper
- grote pan

Combineer met:

- een gekookt of gebakken eitje
- een stukje vlees

Lekker met:

- augurk
- gebakken ui
- 1 eetlepel vloeibare margarine

Bereiding

1. Schil de aardappelen.



2. Snijd de aardappelen in stukken.



3. Doe de aardappelen met een beetje water in een grote pan.



4. Doe de boerenkool bij de aardappelen in de pan.



5. Kook de aardappelen en de boerenkool in 30 minuten gaar.



6. Breng de melk aan de kook.



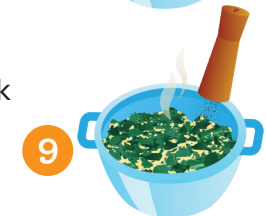
7. Giet de hete melk in de pan bij de aardappelen en boerenkool.



8. Maak van de aardappelen en boerenkool met de hete melk een puree.





9. Breng het gerecht op smaak met peper.



Boerenkool kun je ook vervangen door palmkool. Was en snijd de palmkool wel voor gebruik.

Boerenkool met couscous

 2 personen

 15-30 minuten

Ingrediënten

- 400 gram gesneden verse boerenkool of 300 gram diepvries boerenkool
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 150 gram kikkererwten (of linzen) uit blik
- 200 gram couscous (of rijst)
- 1 eetlepel olie
- 250 ml water
- ½ bouillontablet
- peper

Lekker met:

- rozijnen of dadels
- chilipoeder
- citroensap of -rasp

Bereiding

1. Pel de ui en knoflook en snijd klein.
2. Verhit de olie in een pan en bak hierin een paar minuten de ui en knoflook.
3. Voeg steeds een beetje boerenkool toe aan de pan en roer tot het kleiner wordt.
4. Laat de kikkererwten uitlekken.
5. Voeg de kikkererwten, de couscous, het water en het stuk bouillontablet toe aan de boerenkool.
6. Zet het vuur hoog tot het kookt.
7. Zet dan het vuur uit en laat de pan met de deksel erop 10 minuten staan tot de couscous zacht is.
8. Breng het gerecht op smaak met peper.



Eet smakelijk!

Voor al je eetvragen ga je naar
www.voedingscentrum.nl