



Boerenkool met kaneel en kurkuma

Hier komt het absoluut héérlijkste recept met boerenkool. Het is een 'stapelrecept' je kunt het ene na het andere ingrediënt in de pan doen. Simpel, gemakkelijk een

onweerstaanbaar lekker !

Boerenkool recept voor 2 a 3 personen

Nodig :

- 150 gram verse gesneden biologische boerenkool
- Duimpje verse gember, in hele kleine dobbeltjes gesneden
- 5 champignons in plakjes gesneden
- 100 ml olijfolie
- 1 uitje, fijngehakt
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 6 verse grotere tomaten
- 1 bouillon tabletje
- Een paar krullen Parmezaanse kaas.
- Klein beetje rode wijn.
- 1 theelepel gemalen kaneel
- 1 theelepel gemalen komijn
- ½ theelepel komijnzaadjes
- ½ theelepel kurkuma poeder
- 100 gram amandelschaafsel
- Klein blikje kikkererwten
- Klein blikje tomatenpuree
- Handjevol verse peterselie, bosje verse munt, bosje verse koriander (alles geknipt)
- Zout en peper

+ spaghetti voor 2 a 3 personen

+ (vegetarische) rookworst

Bereiden :

Snij alles in stukjes en zet het op een rijtje alvast klaar. Je doet het een-na-het-andere in de pan. Behalve de boerenkool, die ga je eerst koken.

1. Was de boerenkool en kook het in een gewone pan, ca 15 a 20 minuten
2. Pak ondertussen een wat grotere braadpan, doe er de olie in en de gember, de ui, de knoflook en een verkruimelt bouillon tabletje. Even aanbraden.
3. Doe er de fijn gesneden tomaten bij. En evt het kleine blikje tomatenpuree. Een klein scheutje rode wijn erbij maakt het 'zachter' (2 eetlepels)
4. Even laten pruttelen, en doe er de kaneel, kurkuma , komijnzaad en gemalen komijn bij. En de gesneden champignons. En de vers gemalen peper.
5. Doe er de kikkererwtjes, de amandelschaafsel en een handjevol gesneden munt bij.
6. Even 3 minuutjes pruttelen.
7. Doe er de verse koriander en peterselie bij.
8. Kijk even of de boerenkool gaar is, giet het af en doe het bij het mengsel. Goer roeren.
9. Laat de smaken van dit tomaten/boerenkool mengsel even aan elkaar wennen.
10. Kook nu de spaghetti.

Dien het boerenkool mengsel op in een mooie schaal. En de spaghetti daarnaast ook. Beetje boter over de spaghetti doen.

Meng het op je bord, met wat krullen Parmezaanse kaas erover

Ik heb nog nooit zulke heerlijke boerenkool gegeten.

Eet smakelijk en sla het recept op !

Met een hartelijke groet van Tienieke.