

RECEPT



MAAK KENNIS MET BOERENKOOl

Boerenkool of krulkool wordt wel eens verward met groene kool. Groene kool heeft een typische koolvorm. Boerenkool, in het Engels bekend als 'kale', heeft blaadjes die aan stengels groeien en krullen aan de randen. Boerenkool wordt vaak gebruikt in stampot maar kent ook steeds meer hippe culinaire toepassingen. Dat is mogelijk te danken aan zijn voedingswaarde.

UNIEKE VOEDINGSWAARDE

Boerenkool is rijk aan vezels, béta-caroteen en de vitaminen C en K. Het is een van de weinige groenten die ook een goede bron is van calcium: 180 mg calcium per 100 g of 360 mg per portie van 200 g. Een gemiddelde portie groenten levert maar zo'n 80 g calcium per portie van 200 g.

Meer lezen over calcium in de voeding: 'Calcium, bouwsteen van de botten'

GEWOKTE BOERENKOOl MET RUNDERREEPJES

BEREIDINGSTIJD VOOR

Ongeveer 35 min.
4 personen

INGREDIËNTEN

- 600 g boerenkool
- 400 g shiitakes
- 2 lente-uien
- 200 g ongekookte (bruine) rijst
- 200 g runderreepjes
- 2 teentjes knoflook
- 2 el geraspte gember
- 2 el sojasaus
- 100 ml groentebouillon
- 3 el olijfolie
- 1 el sesamololie
- 1 el sesamzaadjes
- peper

BEREIDINGSWIJZE

- Bereid de rijst zoals vermeld op de verpakking.
- Meng geraspte gember, fijngesneden knoflook en sojasaus. Laat de runderreepjes hierin een half uurtje marineren.
- Verwijder de nerf van de boerenkool, spoel de bladeren schoon en snijd ze in reepjes.
- Maak de shiitakes schoon met een borsteltje of vochtig keukenpapier en snijd ze in vier.
- Verwarm de olijfolie in de wok, voeg het rundvlees toe en breng op smaak met peper. Houd de marinade apart.
- Voeg de shiitakes en de boerenkool toe en wok alles kort op.
- Voeg de sesamololie toe en wok het geheel gaar (ongeveer 15 minuten).
- Giet de marinade van het rundvlees en de groentebouillon bij de wok en laat alles nog even opkoken.
- Hak de lente-uitjes fijn en strooi ze voor het opdienen samen met de sesamzaadjes over het gerecht.
- Serveer met de gekookte rijst.

VARIATIE TIP

- Ook lekker met kipreepjes of varkensreepjes.

 MEER INSPIRATIE
WWW.NICE-INFO.BE
> RECEPTEN

In samenwerking met www.lekkervanbijons.be