



Palmkool-bloemkool schotel met brie

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Palmkool (ook wel cavolo nero) is zwarte kool uit Toscane. De naam 'palmkool' is te danken aan het uiterlijk: de kool heeft lange smalle bladeren, die net als de bladeren van een palmboom groeien. De smaak lijkt een beetje op die van boerenkool en daarom wordt het wel eens Italiaanse boerenkool genoemd.

35 min | 521 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Bloemkool	st	0.25	0.5	1	1
Palmkool	g	125	250	350	500
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Walnoten	g	15	25	40	50
Brie puntje	st	0.5	1	1.5	2
zelf toevoegen:					
Bakolie	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een ruime pan met water aan de kook. Snijd de bloemkool in hele kleine roosjes en de stronk in kleine stukken. Kook of stoom in 5 minuten beetgaar. Giet daarna het water af.
2. Was intussen de palmkool, verwijder de harde nerven en snijd het blad klein. Snijd ook de nerven heel klein.
3. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de ui, knoflook en palmkool nerven 2 minuten. Voeg dan het palmkool blad toe en roerbak enkele minuten. Doe de voorgedgaarde bloemkool erbij en bak mee. Breng op smaak met zout en peper.
4. Verhit een andere bakpan, hak de walnoten grof en rooster enkele minuten.
5. Verhit een droge bakpan. Snijd de brie in plakjes en bak een paar seconden op een hoog vuur. Leg de brie op de palmkool-bloemkoolschotel en strooi de walnoten erover.

Tip: Je kunt de pan ook even in de oven zetten onder de grill.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

