

Boerenkool wok

Boerenkool wok. Lekkere verse boerenkool zo van het platteland van [Kloosterboerderij van Buuren](#).

Net zoals vele (Hollandse) groenten is boerenkool ook een superfood. Geen vreemde onbekende groenten of vruchten maar eerlijke groenten en fruit waarmee onze voorouders ook zijn opgegroeid.

Boerenkool is een typisch winterse groente en als je deze vergelijkt met andere koolsoorten een toppertje met vitamines en mineralen. Rijk aan calcium, magnesium, ijzer en vitamine C.

per 100 gr	calcium/mg	magnesium/mg	ijzer/mg	vit. C/mg
bloemkool	28	12	0,3	25
witte kool	30	9	0,5	29
boerenkool	180	34	1	100

Voor: 2 personen

Bereidingstijd: < 20 minuten

Ingrediënten

- 300 gram boerenkoolbladeren (schoongemaakt zonder nerven en stam)
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- Rasp-schil van 1 citroen

- Sap van 1/2 citroen
- 6 zongedroogde tomaatjes
- 1/2 venkel
- 1 eetlepel Pijnboompitjes
- 2 eetlepels olijfolie
- 1/2 theelepel zout en wat peper naar behoefte

Bereiding boerenkool wok

1. Snij de boerenkoolbladeren los van de stengels en hak ze grof.
2. Snipper de ui, venkel en knoflook fijn en bak deze met wat olijfolie aan op halfhoog vuur.
3. Voeg de citroenrasp en fijngesneden zongedroogde tomaatje toe.
4. Zet het vuur hoog en wok de boerenkool voor een paar minuten.
5. Als de boerenkool bijna gaar is; voeg als laatste het citroensap, peper, zout en pijnboompitjes toe.
6. Roer alles goed door en serveer direct.

Een simpele, iets andere, wat mediterrane manier van boerenkool. Lekker als vegetarische maaltijd maar natuurlijk ook prima combineerbaar met een stukje vlees en/of rijst, couscous.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
330	15	2,2	12	26	14,5	2,1

