

Spitskool



Bijgerecht

Groente

4 personen

Land: Holland

Bereidingstijd: 20 minuten

Seizoen: januari en februari en van juli tot en met december



Ingrediënten

- 1 el olie
- 1 ui fijn gehakt
- 1 spitskool
- 1/2 tl zout
- 1 tl karwijzaad
- 1/2 tl komijnzaad
- 1 snufje peper

Bereidingswijze

1. Snij de kool (na hem overlans tweemaal doorgesneden te hebben) overdwars in 1-2 cm brede repen tot op de stronk, die je vervolgens wegsnijdt.
2. De ui glazig smoren in de olie
3. Voeg kool, zout toe en de kruiden toe, en smoor dit onder af en toe omscheppen tot de kool glazig is en gaat slinken, maar laat hem niet verkleuren.
4. Doe het deksel op de pan en draai de vlam laag als het deksel heet is.
5. Kook bijtgaar in ongeveer 5-10 min. Pas op voor aanbranden en schep de kool tussentijds een keer om.

Tenslotte

Spitskool is een echte zomergroente met een zachte smaak. Het is ook makkelijk te bereiden en op veel manieren klaar te maken. Hij is het neefje van de witte kool. Hij heeft een spitse vorm, een zachte smaak en is wat sappiger en lichter verteerbaar dan zijn grote oom.

Spitskool is ideaal om te koken, te stoven, te smoren en te roerbakken. Je kunt er allerlei westerse en oosterse gerechten mee maken en zelfs zuurkool! Spitskool bevat veel vitamines en mineralen, zoals vitamine C, ijzer, vezels en nitraat. Voor **Spitskool à la crème** snijdt je 50 gr dunne plakken ham in smalle reepjes. In een ruime kookpan 1 el boter smelten. De gesneden spitskool, 1 tl karwijzaad, peper en zout toevoegen. Deksel op de pan doen en de kool aan de kook brengen. Daarna de kool, met deksel schuin op de pan, op matig vuur in circa 10 à 15 minuten beetgaar stoven. Intussen in een kopje 1 el maïzena met een klein beetje water glad roeren. Na 5 minuten stoven de kool een keer omroeren of schudden en controleren of er erg veel vocht vrij komt. Haal in dat geval de deksel van de pan, zet het vuur wat hoger en schep de kool af en toe om. Zorg er zo voor dat - als de kool beetgaar is - er uiteindelijk nog circa een halve centimeter vocht over is in de pan (giet, als de kool eerder gaar is, het te veel aan vocht af). Doe 1/2 dl room en de hamreepjes bij de kool in de pan en breng alles weer aan de kook. Bind het vocht met maïzena tot een romige saus. Voor

Spitskool met Gehakt schil je 750 gr aardappelen, was ze en snijd ze in blokjes. Dompel 500 gr tomaten onder in kokend water, laat ze schrikken in koud water, ontvel ze, verwijder de kroontjes en snijd in stukjes. Smelt de boter in een braadpan en voeg hieraan de gesneden spitskool en de aardappelblokjes samen met 4 deciliter heet water toe. Breng op smaak met zout en peper en laat het geheel in ca. 50 minuten gaar koken. Week ondertussen 1 witte boterham in koud water en knijp deze goed uit. Pel en snipper 1 ui en vermeng deze met 250 gr gehakt en het brood. Kneed een ei door het mengsel en breng het geheel op smaak met zout en peper. Vorm ca. 20 gehaktballetjes van het gehaktmengsel. En voeg deze samen met de tomaat-stukjes ca. 20 minuten voor het einde van de kooktijd aan het gerecht toe. Breng het gerecht op smaak met zout en voeg eventueel nog wat water toe. Voor een **Ovenschotel Spitskool** moet gesneden spitskool 5 tot 8 minuten koken. 500 gr gehakt rul bakken en lekker pittig kruiden naar eigen smaak. 1 grote ui fruiten en door het gehakt mengen samen met flink wat kerriepoeder. Spitskool uit laten lekken en 1 handje rozijnen erdoor doen. Ovenschotel invetten en om en om spitskool en gehakt erin doen. Schaal afdekken met aardappelpuree. Geraspte kaas erover strooien en 30 min in de oven op 200 graden zetten.