




Boerenkool met worst

-  Bereiden in: wok
-  Voorbereiding: 15 min.
-  Bereiding: 60 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 kg boerenkool
- zout
- zwarte peper
- 2 uien
- 100 g margarine
- 1/2 l runderbouillon
- 300 g spek
- 1 grove ambachtelijke rookworst (slager)
- 1 kg kleine vastkokende aardappelen
- geraspte nootmuskaat
- 1 el suiker

Voedingswaarde

- 1095 kcal, 4598 kJ
- 78 g vet
- 41 g eiwit
- 60 g koolhydraten
- 15 g vezels

Wist u dit

Veel slagers maken zelf nog rookworsten, soms op basis van traditionele recepten. De vulling kan variëren van heel grof tot fijn en wordt op verschillende manieren gekruid.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Boerenkool met worst

Bereiding

- 1 Was de boerenkool en snijd de dikke nerven weg. Blancheer de kool in 2 min. in ruim water met zout. Druk het vocht er dan goed uit en snijd fijn.
- 2 Pel en snipper de uiten. Verwarm 50 g margarine in de wok. Bak daarin de uiensnippers. Voeg de boerenkool toe en laat slinken. Giet de bouillon erbij, voeg het spek en de worst toe en laat alles met de deksel op de pan op een laag vuur in 1 uur gaar worden.
- 3 Breng de kool op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Doe in een schaal en houd warm. Kook intussen de aardappelen in een beetje water in 25 min. gaar. Giet af en schil ze.
- 4 Smelt de rest van de margarine in de wok. Bak daarin de aardappelen 10 min. Strooi er dan de suiker gelijkmatig over en laat karameliseren. Serveer de aardappelen met de boerenkool en de worst.

Kooktips

Zet het vuur lager voor u de suiker over de aardappelen strooit om te voorkomen dat de suiker te snel bruin wordt of verbrandt.

Serveren

Bij dit traditionele, stevige boerenkoolgerecht kunt u heel goed een koel glas bier serveren.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten