

Recepten palmkool

Salade palmkool met peer

Ingrediënten:

- 50 gram palmkool/cavolo nero
- 1 kleine rijpe peer
- 1 eetlepel pompoenpitten
- snuf vers gemalen zeezout
- 1 eetlepel olijfolie
- 1/2 eetlepel citroensap
- 4 plakjes geitenkaas
- snufje peper

Bereidingswijze

Verhit een kleine koekenpan en rooster de pompoenpitten met het zout. Houd de pitten in beweging. Na een minuut of 3 zijn ze klaar. Haal van het vuur en laat afkoelen. Meng de palmkool met de olijfolie en citroensap in een kom. Voeg na smaak nog een beetje zout toe. Snijd de peer in plakjes of reepjes. Voeg de peer en geitenkaas toe aan de koolsalade. Maak af met een snufje vers gemalen peper en strooi de gezouten pompoenpitten erover.



Pasta met palmkool, venkelworst, olijven en pecorino



Ingrediënten:

- 300 g palmkool/cavolo nero, in grove stukken
- 300 g venkelworst, van vel ontdaan en verkruimeld
- 1 sjalot, fijngesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- olijfolie extra vergine
- 100 ml witte wijn
- 200 ml kippenbouillon
- 350 g gedroogde rigatoni of een andere pastasoort
- 4 eetlepels Taggiasche olijven, ontpit
- 50 g pecorino, geraspt

Bereidingswijze

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin het worstvlees goudbruin en gaar. Draai het vuur lager en voeg de sjalot en knoflook toe. Bak nog circa 3 minuten. Schep de cavolo nero erbij en blus af met een scheutje witte wijn en de bouillon. Laat afgedekt circa 10 minuten garen.

Breng een pan water met zout aan de kook en kook de rigatoni beetgaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Voeg de olijven toe aan het gehakt en breng op smaak met zout en peper. Schep de rigatoni erbij, besprenkel met een scheutje olijfolie en garneer met de pecorino.