

Spitskool met kerrie en ketjap, lekker anders

Van mei tot en met oktober is spitskool volop verkrijgbaar in stalletjes langs de weg. Het is familie van de witte kool maar smaakt wat zachter. In spitskool zit o.a. veel calcium, fosfor, kalium en vitamine C. Een gezonde groente dus!

Leuk weetje: roergebakken spitskool bevat meer vitamines dan gekookte. Spitskool is een heel makkelijke groente, in veel gerechten te gebruiken en op veel manieren te verwerken.

Ook in een salade smaakt spitskool goed. In dit recept laat de spitskool zich smakelijk combineren met gekookte aardappels en bijvoorbeeld een runder- of slavink.

De kerrie – milde kerrie of de pittige madras – gebruik je naar eigen smaak. Of probeer eens spitskoolsalade met wortel en banaan. Smaakt ook heel lekker!

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 spitskool heel fijngesneden of geraspt
- 1 eetlepel ketjap
- 2 theelepels kerrie mild of madras
- 1 ui in ringen gesneden
- 1 teentje knoflook in stukjes gesneden
- olie
- zout en peper naar smaak



Aan de slag:

- Snijd de ui in ringen en de knoflook in stukjes.
- Rasp of snijd de spitskool heel fijn en was goed.
- Fruit in een hapjespan de ui en de knoflook zachtjes aan in wat olie.
- Voeg de spitskool toe samen met de ketjap en de kerrie en laat met deksel op de pan een kwartier zachtjes pruttelen.
- Voeg naar smaak zout en peper toe.

Houd je liever van een frisse salade? Maak dan deze eens;

Ingrediënten:

- 1 spitskool fijngesneden
- 1 winterpeen geraspt
- 2 bananen in plakjes
- 2 à 3 eetlepels mayonaise
- scheutje melk
- scheutje kruidendressing (mild zure, zoete dressing met kruiden)
- 1 à 2 eetlepels kerrie naar smaak

Aan de slag:

- Haal de dikke nerven uit de spitskool en snijd of rasp de rest heel fijn. Even afspoelen in een vergiet.
- Maak de winterwortel schoon en rasp.
- Snijd de bananen in plakjes.
- Voor het sausje:
- Meng 2 à 3 eetlepels mayonaise met een scheutje melk en een scheutje kruidendressing. Voeg naar smaak kerrie toe.

Meng alle ingrediënten vlak voor het serveren door elkaar, dan blijft de salade lekker knapperig en fris.