

# Boerenkool vanaf fase 2

## Ingrediënten 3 personen:

### 11.7khd per persoon

- 1 bloemkool of knolselderij
- 300 gram boerenkool
- 1 haring, taartje of varkensoeser
- 1 bouillonblokje (rund)
- 1 bouillonblokje (groente)
- 1 ui
- 150 gram rauwe ham i.p.v. spekblokjes
- Peper
- Knoflookpoeder
- Nootmuskaat



## Bereidingswijze:

- Snijd de bloemkool/knolselderij in roosjes/blokjes en kook het in een ruime pan met kokend water totdat ze beetgaar zijn met een biologisch groentebouillonblokje voor de smaak  
Doe in de laatste 5 minuten (of 10 min voor zachtere boerenkool) de boerenkool bij de bloemkool/knolselderij in de pan en giet het na de 5 minuten af in een vergiet  
Er komt veel vocht uit de bloemkool dus ik heb het 10 min in een vergiet laten uitlekken
- Bak ondertussen een half gesneden uitje en voeg er op het laatst heel kort de rauwe ham bij.
- Vervolgens doe je alles weer in de pan en stamp je de bloemkool en boerenkool fijn en voeg je de knoflookpoeder, peper en nootmuskaat toe (als het nodig is een klontje boter of scheutje ongezoete sojamelk)
- Bereid de eiwitbron naar keuze: haring, extra mager rundergehakt (waarvan je gehaktballen met een eitje draait), tartaar of varkensoeser.
- Maak dan de jus met een bouillonblokje  
Ik heb een half uitje in wat boter gebakken en daar een runderbouillonblokje bij gedaan met kokend water

Bron: <http://oanhsKitchen.nl/recepten/> met wat aanpassing van mijzelf.