

## Boerenkool is hip!

Ik weet niet hoe het met U is, maar boerenkool bereidde ik tot nog toe alleen in een smeùige winterse stampot. En natuurlijk met zo'n heerlijk sappige rookworst. Een kuiltje in het midden van de stampot en daarin een flinke lepel jus.

Wist U dat boerenkool tegenwoordig gerekend wordt tot de superfoods omdat het een supergezonde groente is? Al in de oudheid wist men dat. Bij de Romeinen stond boerenkool regelmatig op het menu.

### Even wat weetjes:

100 gram boerenkool bevat 36 calorieën, 5 gram vezels, 15% van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid (DAH) calcium en vitamine B6, 40% magnesium, 180% vitamine A, 200% van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vitamine C en 1020% van de DAH vitamine K. Ook bevat het mineralen als ijzer en kalium.

Omdat boerenkool zo gezond blijkt te zijn, ben ik voor de nodige variatie op zoek gegaan naar recepten met boerenkool als ingrediënt.

Hier volgen een paar.

## Pesto van boerenkool

Heel simpel om te maken en erg lekker vond het thuisfront.

Wat hebben we daarvoor nodig:

### Ingrediënten

- 4 grote mokken fijngesneden boerenkool (stengels niet gebruiken!)
- ¼ mok gehakte walnoten
- 1 mok gemalen Parmezaanse kaas (alternatief: gehakte cashewnoten)
- 2 teentjes knoflook
- ½ mok goede olijfolie
- Zout en peper naar smaak

### Bereiding

- Doe alle droge ingrediënten in een grote foodprocessor. Met een hoge smalle kom en een staafmixer gaat het ook en maal het fijn
- Giet de olijfolie in een dun straaltje erbij tot er een smeùige massa ontstaat
- Voeg zout en peper naar smaak toe

NB Als de pesto te dik is naar uw zin, kunt U er een paar eetlepels water doorroeren.

In de ijsblokjesvorm kunt U porties invriezen. Als U de blokjes pesto vervolgens in een diepvrieszak doet, hebt U een voorraadje dat tot zes maanden houdbaar is.

Deze pesto is lekker over de pasta, op brood of een toastje en als dip.