



Streekmolen

Eerlijke producten thuis gebracht

Cavolo Nero

Hoofdgerecht voor 2 personen, 30min

Van de Streekmolen:

- 400 gram palmkool

En verder:

- 4 teentjes knoflook
- 1 verse rode peper
- 6 ansjovisfilets
- 3 eetlepels olijfolie

Verwijder de harde stelen van de palmkool. Was de bladeren en snijd ze in reepjes. Zet een koekenpan op het vuur en verhit hierin de olijfolie. Snijd de rode peper met of zonder de zaadjes in dunne ringetjes. Fruit de rode peper en de hele knoflookteentjes in de olijfolie. Voeg na 3 minuten de palmkool toe en plaats een deksel op de pan. Laat het 20 minuten garen op een zo een klein mogelijke warme bron en zo laag mogelijk. Verwijder de teentjes knoflook en voeg de in stukjes gesneden ansjovis toe. Meng alles goed door elkaar en laat de smaken een paar minuten goed door elkaar mengen. Serveer de Cavolo Nero met bijvoorbeeld gebakken aardappeltjes en kalkoen. Eet smakelijk.

Dit recept is speciaal ontwikkeld voor Streekmolen door <http://www.totaalnatuurlijk.nl>