



Italiaanse boerenkool salade

Eigenlijk kun je boerenkool niet rauw eten. Het is te hard en als het rauw is, is het zeer moeilijk verteerbaar. Door

het even te koken is dit verder geen probleem om boerenkool als salade te eten. Je vindt hier een bijzonder recept. Eet smakelijk !

Nodig: 4 pers.

- 150 gram voorgesneden boerenkool
- ½ borrelglas olijfolie
- 15 gram pijnboompitten
- Handjevol zwarte olijven
- ca 10 kleine zongedroogde tomaatjes
- 15 verse minitomaatjes
- 3 eetlepels rode wijnazijn
- zout, peper
- 1 eetlepel kappertjes
- handjevol verse basilicum

Bereiden

Kook de boerenkool ongeveer 15 minuten

- Knip de zongedroogde tomaatjes in kleine reepjes
- Snij de olijven doormidden
- Wacht tot de boerenkool gekookt is
- Giet deze af, spoel met koud water na
- Meng alles goed door elkaar
- Eet smakelijk,...

Je vindt hier een heerlijke en bijzondere salade. Eventueel kun je deze salade ook gewoon door de spaghetti o.i.d. mengen. Dan kun je beter de boerenkool even met heet water spoelen, en niet met koud water.

Met een hartelijke groet van Tieneke