Winter

4361110/03/1361

Health 4U

Boerenkool

met maïsaardappelpuree en rookworst

Hoofdgerecht voor 2 personen - Prijs per persoon: ca. € 1,50

Benodigdheden: • 1 pakje diepvries boerenkool of een zak gesneden boerenkool • 1 zakje Maggi aardappelpuree 'naturel' (bewaar de overige twee zakjes op een droge plaats in de keukenkast) • een flesje Maggi • 1 rookworst • 1 ui • een klein potje of blikje maïs • zonnebloemolie of olijfolie • peper en (fijn zee)zout • ketchup

Voorbereiden:

1. Pel en snipper de ui.
2. Snijd de rookworst in plakjes.
3. Zet één grote pan klaar met een bodempje water voor de boerenkool.
4. Zet een pannetje klaar met 250 ml water (ca. 1 limonadeglas) voor het bereiden van de aardappelpuree.

Bereiden:

Stap 1 Kook de (diepvries)boerenkool gaar in de grote pan met een bodempje water en wat zout. Ca. 40 minuten.

Stap 2 Bak ondertussen in een koekenpan op een matig vuurtje de schijfjes rookworst in twee eetlepels zonnebloem- of olijfolie.

Stap 3 Keer de schijfjes rookworst om in de pan als de bovenkant mooi bruin is en voeg nu de gesnipperde ui toe. Laat zachtjes bakken.

Stap 4 Breng het pannetje met 250 ml water aan de kook. Draai het vuur lager en strooi de aardappelpuree-poeder in de pan. Blijf met een pollepel roeren tot een mooie gladde massa ontstaat (zie ook de aanwijzingen op de verpakking).

Stap 5 Roer nu een half blikje of potje maïskorrels door de puree. Breng de puree op smaak met peper en zout en eventueel een scheutje Maggi.

Serveren:

Schep een laagje gare boerenkool op de borden. Verdeel daar overheen de aardappelpuree. Schep vervolgens op de aardappelpuree de resterende boerenkool. Verdeel de worst en de uitjes als laatste over de boerenkool. Garneer met een paar streepjes ketchup en wat maïskorrels.

Eet smakelijk!