

3. Pasta met palmkool



Ingrediënten voor 2 personen

kooktijd: 15 minuten

250 gram palmkool

180 gram volkoren pasta (penne of een andere soort)

biologische citroen

olijfolie

Zet water voor de pasta op en kook de pasta.

Was de palmkoolbladeren, verwijder de nerven en snij het blad in kleine stukjes.

Kook de groente één minuut in een klein laagje water.

Daarna goed uit laten lekken in een vergiet. Duw met een lepel het laatste vocht eruit.

Was de citroen en rasp de schil. Pers een halve citroen uit.

Doe een scheut olijfolie in een wok of braadpan en zet deze op een middelhoog vuur.

Voeg de palmkool, pasta, citroensap en citroenrasp toe en wat peper.

Even doorwarmen en dan meteen opdienen.

Je kunt aan dit basisrecept bijvoorbeeld nog 40 gram amandelen (ongezouten, niet geroosterd) toevoegen, die je in grove stukjes hakt en vijf minuten roostert in een droge koekepan