

CAVOLO NERO MET PASTA



Ingrediënten (voor 2 personen)

- 1 400 gr Cavolo Nero
(Toscaanse zwarte palmkool)
- 1 1 citroen
- 1 75 gr Pecorino
- 1 Olijfolie
- 1 Versgemalen peper en zout
- 1 Pasta (Spaghetti, Tagliatelle
etc.)



Cavolo Nero of Palmkool (Kruisbloemenfamilie) is een tweejarig, winterhard, eeuwenoud bladgewas dat op alle grondsoorten geteeld kan worden en een typische wintergroente is. Hij wordt palmkool genoemd omdat de smalle kroezende bladeren als bij een palmboompje van de stengel afgroeien.

Zo maak je het:

Verwijder de harde nerven uit de Cavolo Nero en blancheer de bladeren 1 minuut.

Laat goed uitlekken en hak de bladeren fijn.

Rasp de citroen en pers deze daarna uit.

Verwarm de olijfolie in een pan en roerbak de Cavolo Nero terwijl je blijft roeren.

Voeg de citroenrasp- en sap toe en de Pecorino.

Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

Serveer dit op gekookte pasta.

Smakelijk eten.