



Kokkerelli

Kids University for Food & Health

Boerenkoolsread

Ingrediënten

Dit heb je nodig voor de Boerenkoolsread

- ✓ 75 g verse boerenkool
- ✓ (zonder nerf, grof gehakt)
- ✓ 1 rijpe avocado
- ✓ 1 teentje knoflook
- ✓ 2 eetlepels citroensap
- ✓ 2 eetlepels olijfolie
- ✓ 2 eetlepels ongebrande cashewnoten of walnoten (eventueel even weken in water)
- ✓ Zout & peper naar smaak
- ✓ Snijplank, mesje, vergiet, pannetje met een laagje water, knoflookpers, keukenmachine of blender

Bereiding

1. Kook het laagje water in een klein pannetje. Zodra het water kookt, blancheer je de boerenkool. Blancheren betekent dat je de boerenkool even kort (30 seconde) in het water onderdompelt en daarna af spoelt met koud water. Dit afspoelen kan in de vergiet.
2. Nu mag je gaan mixen. Doe alle ingrediënten in een keukenmachine of blender. Mix tot een smeuge spread. Als het nog niet glad genoeg is, kun je er een scheutje water aan toevoegen en nog eens mixen. Net zolang totdat jij de textuur goed vindt voor de spread.
3. Is de smaak goed? Als je nog iets aan de smaak mist, dan kun je eventueel nog extra citroensap toevoegen, zout of peper.

Bewaartip:

Bewaar in een luchtdichte pot in de koelkast, tot 3 dagen houdbaar.

Eet smakelijk!