



Gevulde koolbladeren

Ingrediënten:

Voor 2-3 personen

- 1 hele groene kool
- 350 gram kipgehakt
- 300 g wortel, geraspt
- 1 uitje, gesnipperd
- 2 el verse gehakte peterselie/koriander
- 2 biologische eieren of rondeel eieren
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 el paprikapoeder
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl ras-el-hanout kruiden

VOOR DE SAUS

- ½ fles passata di pomodoro (of 350 g gezeefde tomaten)
- 200g tomaten in blokjes
- 1 uitje, gesnipperd
- 1 knoflook teentje, geperst
- Wat olijfolie om het gerecht mee te besprenkelen
- Bosui, in dunne ringetjes
- Optioneel: extra cherry tomaten voor serveren

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Kook de kool in een ruime pan water gedurende 4 tot 5 minuten. Giet de kool af en laat afkoelen in een vergiet tot je hem weer makkelijk kunt vasthouden. Mix terwijl je wacht de ui, kruiden, ei, tomatenpuree (niet de blokjes en passata), geraspte wortel en kip-gehakt door elkaar. Voeg ½ tl zout toe en ½ tl versgemalen zwarte peper. Om te testen of het goed op smaak is kun je een klein beetje gehakt bakken in een pan om te proeven. Pel 6 grote hele bladeren van de kool en dep deze droog met een keukenpapiertje. Snijd een stuk van het harde deel van het stammetje af zodat een plat blad ontstaat.

Verdeel de vulling over 6-8 koolbladeren. Je maakt een mooi pakketje door een compact rolletje van het gehakt in het blad te leggen, ongeveer 1.5 cm van de onderkant af (Het blad moet naar het plafond toe oprullen).

Rol het blad van je af naar over het gehakt en vouw halverwege het linker uiteinde naar binnen. Rol verder en duw dan het rechter uiteinde wat nog los hangt naar binnen. Als de pakketjes niet stevig zijn kun je ze vastzetten met een prikker. Je kunt ook een kooktouwtje gebruiken om het als een kleine rollade in te binden.

Snijd nu de rest van de kool in kleine stukken, meng deze met wat peper en zout en leg op de bodem van een ovenschaal. Plaats de gevulde koolrolletjes op de kool. Meng in een kommetje de passata met de tomatenblokjes, wat peper en zout, knoflookpoeder en uienpoeder en giet dit over de koolbladeren. Zet het gerecht in de voorverwarmde oven en bak gedurende 30 minuten. Serveer met wat olijfolie, cherry tomaatjes en fijn gesneden bos ui.

Dit is een heerlijk recept voor de avondmaaltijd. Bomvol eiwit, groenten en laag in koolhydraten. Een leuk recept voor het weekend of als je zin hebt om met je handen te werken.

