

## Drentse Körtmoes

### Boerenkoolsoep, lekker en zeer gezond

#### Het verhaal

Boerenkool behoort tot de bladkolen en is al eeuwen bekend, deze koolsoort kan men vrij gemakkelijke telen; niet snel ziek, zeer winterhard, voedzaam en lekker. Boerenkool groeide vroeger op bijna elke boerderij, het was dan ook vooral kost voor de boeren. Boerenkool is zo gezond omdat het rijk is aan vitaminen, mineralen, vezels en andere essentiële voedingsstoffen. Boerenkool wordt ook wel de koningin van de bladgroenten genoemd. Boerenkool bevat onder andere veel vitamine A, C, B1 en B2, mineralen, ijzer en calcium.

#### Ingrediënten

- 75 gram gort
- 2 liter water
- 2 mergpijpjes
- 500 gram runder poulet
- 75 gram rijst
- 500 gram boerenkool (fijngehakt)
- 2 preien (gesneden)
- 2 ui (gesneden)
- 1 rookworst
- peper, zout

#### Vorbereiding

- Was de gort en laat de gort in ruim water één nacht weken.

#### Bereidingswijze

- Breng het runder poulet, peper, zout en de mergpijp aan de kook, breng tegen de kook aan en schep de eerste 5 minuten het schuim van het water af;
- Laat de bouillon ± 2 uur zachtjes trekken, maar net niet koken;
- Haal de mergpijpjes uit het bouillon;
- Was de rijst en de boerenkool;
- Voeg vervolgens de gort, rijst, boerenkool, prei en de ui erbij, en laat de rookworst in de pan mee garen. Laat het 25 min. zachtjes doorkoken;
- Let op: het water niet te hard laten borrelen dan scheurt het vel van de rookworst en loopt het sap eruit;
- Na 25 min. de rookworst uit de pan halen en in plakken snijden en doe het terug in de soep;
- Alles nog even laten koken.