

Boerenkool met vegetarische reepjes en paddenstoelen



1. Kook de boerenkool in weinig water gaar. 2. Maak de ui en de knoflook schoon en snijd het klein. 3. Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in repen of plakjes. 4. Verwarm de margarine en fruit hierin de ui en de knoflook glazig. 5. Bak de vegetarische reepjes of blokjes mee. 6. Voeg de paddenstoelen toe en bak ze kort mee. 7. Giet de gare boerenkool af en schep het mengsel er door. Maak op smaak met peper. *Menusuggestie: Lekker met aardappelpuree.* Bron: Voedingscentrum.

Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

1 ui

1 eetlepel vloeibare margarine

200 gram vegetarische reepjes of blokjes

500 gram panklare boerenkool of 1 pak diepvries boerenkool (400 gram)

1 teentje knoflook

250 gram kastanjechampignons of gemengde paddenstoelen

Recept

1. Kook de boerenkool in weinig water gaar.
2. Maak de ui en de knoflook schoon en snijd het klein.
3. Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in repen of plakjes.
4. Verwarm de margarine en fruit hierin de ui en de knoflook glazig.
5. Bak de vegetarische reepjes of blokjes mee.
6. Voeg de paddenstoelen toe en bak ze kort mee.
7. Giet de gare boerenkool af en schep het mengsel er door. Maak op smaak met peper.

Menusuggestie: Lekker met aardappelpuree. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 276 calories

fat : 9.04 grams

carbohydate : 16.82 grams

proteïn : 25.76 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/boerenkool-met-vegetarische-reepjes-en-paddenstoelen>