

# Chinese kool met gember



*Dit lekkere gerecht van Chinese kool met gemberwortel, rode ui en ketjap manis heb je makkelijk en snel bereid. Tip: ook lekker met kippendij en aardappelpuree.*

Koken : 10

Totaal : 10 min

## Ingrediënten

- 1 stukje gemberwortel
- 700 gram Chinese kool
- 1 eetlepel ketjap manis
- 1 eetlepel olie
- 1 (rode) ui

## Recept

1. Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers en de kool in repen.
2. Schil het stukje gemberwortel.
3. Fruit de ui in de olie glazig. Rasp de gemberwortel boven de pan.
4. Roerbak de Chinese kool enkele minuten mee.
5. Voeg de ketjap toe en warm het geheel goed door.

Menusuggestie: Lekker met kippendij en aardappelpuree. Bron: Voedingscentrum.

## Voedingswaarden

- calories : 134 calories
- fat : 5.10 grams
- carbohydate : 15.17 grams
- proteïn : 3.29 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/chinese-kool-met-gember>