

# Geroerbakte boerenkool met varkenshaas



*Dit Hollandse gerecht met boerenkool, paprika en varkenshaas heb je makkelijk en snel op tafel staan. Heerlijk als winters recept: eet smakelijk!*

Koken : 10

Totaal : 10 min

## Ingrediënten

1 ui  
1 rode paprika  
400 g panklare gesneden boerenkool  
1 eetlepel olijfolie  
peper  
100 g varkenshaas

## Recept

1. Pel en snipper de ui.
2. Verwijder de zaadlijsten uit de paprika en snijd de paprika in blokjes.
3. Verhit de olijfolie in een wok. Bak de ui en het vlees ca. 5 minuten op hoog vuur. Voeg de paprika toe en bak nog 5 minuten op middelhoog vuur. Schep uit de pan en houd warm in aluminiumfolie.
5. Voeg de boerenkool in gedeelten toe aan de wok en laat de boerenkool al omscheppend in ongeveer 3-4 minuten slinken. Voeg 50 ml water toe en laat de boerenkool in nog ongeveer 5 minuten zachtjes gaar worden.
6. Snijd de varkenshaas in reepjes.
6. Schep de varkensreepjes, ui en paprika erdoor en breng op smaak met vers gemalen peper. Eet smakelijk! Menusuggestie: Lekker met krielaardappeltjes.

## Voedingswaarden

calories : 225 calories

fat : 8.00 grams

carbohydate : 14.00 grams

proteïn : 20.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/geroerbakte-boerenkool-met-varkenshaas>