

Geroerbakte pikante spitskool



Dit lekkere en gezonde hoofdgerecht van geroerbakte pikante spitskool met ui, tomatenpuree en rode peper heb je makkelijk bereid. Tip: ook lekker met chilibonen en aardappelen.

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

- 1 kleine spitskool (ca. 500 gram)
- 1 theelepel milde paprikapoeder
- 1 kleine ui
- 1 eetlepel olie
- 1 eetlepel tomatenpuree
- ½ rode peper

Recept

1. Maak de kool schoon en snijd hem in smalle repen.
2. Maak de ui schoon en snijd hem klein.
3. Snijd het stukje peper klein.
4. Verwarm de olie en fruit hierin de ui glazig. Bak de tomatenpuree en het pepertje even mee.
5. Roerbak de kool enkele minuten.
6. Voeg het paprikapoeder toe en laat de kool in nog een paar minuten gaar worden.

Menusuggestie: Lekker met chilibonen en aardappelen. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 106 calories
fat : 6.25 grams
carbohydate : 6.42 grams
proteïn : 3.08 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/geroerbakte-pikante-spitskool>