

Geroerbakte postelein met gember en doperwtjes



Dit lekkere en gezonde recept van geroerbakte postelein maak je makkelijk met doperwten, citroen, gember en rode ui. Tip: lekker met aardappelen.

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

200 gram doperwten (diepvries)

½ citroen

1 eetlepel olie

250 gram postelein

stukje gemberwortel (grootte van ½ duim)

1 rode ui

Recept

1. Pel de ui en snijd hem in halve ringen.
2. Snijd de worteltjes van de postelein. Was de postelein voorzichtig in ruim koud water. Laat de groente goed uitlekken.
3. Schil de gember en rasp het.
4. Fruit de ui met de gember in de olie tot het gaat geuren.
5. Voeg de postelein en de bevroren doperwtjes toe en roerbak de groente in een paar minuten gaar.
6. Maak de groente op smaak met wat geraspte citroenschil en een kneepje citroensap.

Menusuggestie: Lekker met een ribkarbonade en aardappelen. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 176 calories

fat : 5.14 grams

carbohydrate : 19.61 grams

proteïn : 8.46 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/geroerbakte-postelein-met-gember-en-doperwtjes>