

Gestoofde venkel



Je kunt venkel heel goed stoven in bouillon met citroensap en peper. Tip: lekker met hazelnoten en aardappelen

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

150 ml groentebouillon met minder zout
2 theelepels citroensap
5 zwarte peperkorrels
2 grote venkelknollen

Recept

1. Maak de venkel schoon. Verwijder lelijke buitenste bladeren, snijd een stukje van de onderkant en verwijder de stelen. Bewaar het fijne groen.
2. Snijd de knollen in de lengte een keer door.
3. Kneus de peperkorrels.
4. Breng de bouillon, het citroensap en de peperkorrels aan de kook. Leg de venkel erin en kook de groente in ca. 10 minuten gaar.
5. Knip het bewaarde groen klein en strooi het over de gare venkel.

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

Voedingswaarden

calories : 45 calories
fat : 0.12 grams
carbohydrate : 5.91 grams
proteïn : 2.32 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/gestoofde-venkel>