

Kleurrijke groenteschotel



Deze groenteschotel maak je snel met doperwtjes, bloemkool, wortel en een heerlijke saus met dille.
Tip: gebruik eventueel diepvrieserwtjes

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

2 eetlepels kookroom light
1 theelepel bloem
6 worteltjes
dille
500 gram verse doperwten
stuk bloemkool

Recept

1. Dop de doperwten.
2. Maak de worteltjes schoon en snijd ze in schuine plakken.
3. Verdeel de bloemkool in roosjes.
4. Kook de doperwtjes in weinig water 3 minuten.
5. Voeg de wortel en de bloemkool toe en kook de groente verder gaar.
6. Roer de bloem glad met de kookroom en wat kookvocht.
7. Giet de groente af en meng het mengsel er door. Warm de groente goed door en maak het op smaak met wat dille.

Tip: Gebruik eventueel diepvriesdoperwtjes. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 102 calories
fat : 1.24 grams
carbohydate : 13.63 grams
proteïn : 5.61 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/kleurige-groenteschotel>

