

Koolraap met appel



Combineer eens groente met fruit en je krijgt een heerlijk bijgerecht.

Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

500 gram koolraap

1 eetlepel vloeibare margarine

1 appel

½ perssinaasappel

Recept

1. Snijd de koolraap in plakken. Schil de plakken koolraap en snijd ze in blokjes of reepjes.
2. Kook de groente in weinig water in 10 minuten gaar.
3. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.
4. Pers de sinaasappel uit. Verwarm het sinaasappelsap met de blokjes appel.
5. Giet de gare koolraap af en meng de koolraap met de appel.
6. Warm het geheel nog even goed door en maak op smaak met wat peper.

Menusuggestie: Lekker met gestoofde kippedijen en gebakken aardappelen. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 110 calories

fat : 4.37 grams

carbohydate : 13.49 grams

proteïn : 2.55 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/koolraap-met-appel>