

Koolraap met gember



Door de koolraap met gember en prei te combineren zet je snel een hartverwarmend gerecht op tafel.

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

1 eetlepel olie
stukje gemberwortel (grootte van 1 duim)
500 gram koolraap
½ Spaanse peper
1 kleine prei (ca. 100 gram)

Recept

1. Schil het stukje gember en rasp het.
2. Snijd de prei in ringen.
3. Snijd de halve peper in reepjes.
4. Schil de koolraap en snijd hem in blokjes.
5. Bak de gember met de prei zacht in de olie.
6. Voeg de koolraap met de reepjes peper en wat water toe. Smoor de koolraap in ca. 6 minuten gaar.

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

Voedingswaarden

calories : 80 calories
fat : 5.17 grams
carbohydate : 5.26 grams
proteïn : 2.39 grams

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