

# Raapsteeltjes met vlees uit de wok



Koken : 10

Totaal : 10 min

## Ingrediënten

150 gram varkensschnitzel (ongepaneerd)

1 teentje knoflook

1 eetlepel balsamicoazijn

400 gram raapstelen

2 eetlepels olie

1 grote ui

## Recept

1. Snijd de worteltjes van de raapstelen en was de raapstelen.
2. Maak de ui en de knoflook schoon en snijd het klein.
3. Snijd de varkenschnitzel in smalle reepjes.
4. Verhit de olie en roerbak hierin het vlees in een paar minuten bruin en gaar. Roerbak de ui en de knoflook kort mee.
5. Voeg de raapsteeltjes in gedeelten toe en roerbak ze tot ze geslonken zijn. Maak het gerecht op smaak met wat peper en een paar druppels balsamicoazijn.

Menusuggestie: Lekker met aardappelpuree. Bron: Voedingscentrum.

## Voedingswaarden

calories : 219 calories

fat : 12.36 grams

carbohydrate : 2.16 grams

proteïn : 23.24 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/raapsteeltjes-met-vlees-uit-de-wok>