

Rode kool met appeltjes



Ouderwetse rode kool is veel makkelijker te bereiden dan je denkt en zo lekker!

Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

azijn

50 gram gedroogde appeltjes

2 kruidnagels

1 eetlepel suiker

kaneel

½ rode kool of 500 gram gesneden rode kool

Recept

1. Schaaf de rode kool in fijne slierten.
2. Breng de kool met weinig water, de appeltjes, de kruidnagels, wat peper en kaneel aan de kook.
3. Kook de rode kool in 30 minuten gaar.
4. Verwijder de kruidnagels en maak de kool op smaak met wat azijn en suiker.

Menusuggestie: Lekker met een gebakken kippenbout en aardappelen. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 166 calories

fat : 0.34 grams

carbohydate : 32.05 grams

proteïn : 3.83 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/rode-kool-met-appeltjes>