

Spitskoolsalade met balsamicodressing



1. Bak het spek in een droge koekenpan bruin en krokant. 2. Neem het spek uit de pan en roer de azijn door het overgebleven aanbaksel. Maak er een dressing van met 1 eetlepel water, de olie en wat peper. 3. Maak de kool schoon en snijd hem in smalle repen. Schep de dressing door de kool en verkruimel het spek er over. *Menusuggestie: Lekker met gebakken kipfilet en aardappelen. Bron: Voedingscentrum.*

Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

400 gram spitskool

1 eetlepel olie

1-2 eetlepels balsamicoazijn

2 plakjes ontbijtspek

Recept

1. Bak het spek in een droge koekenpan bruin en krokant.

2. Neem het spek uit de pan en roer de azijn door het overgebleven aanbaksel. Maak er een dressing van met 1 eetlepel water, de olie en wat peper.

3. Maak de kool schoon en snijd hem in smalle repen. Schep de dressing door de kool en verkruimel het spek er over.

Menusuggestie: Lekker met gebakken kipfilet en aardappelen. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 115 calories

fat : 8.80 grams

carbohydraat : 2.90 grams

proteïen : 3.53 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/spitskoolsalade-met-balsamicodressing>