

Gestoofde prei met pikante worst

Deze **gestoofde prei met pikante worst** is een variant op een Grieks gerecht (prassa met chirino = gestoofde prei met varkensvlees).

Ook in dit geval weer een koolhydraatarm gerecht en door de grote hoeveelheid groenten en betrekkelijk weinig worst (de worst is pittig genoeg dus je hebt echt niet zoveel hiervan nodig) een prima lowcarb gerecht.

En heb je de smaak van Griekse gerechten te pakken, wil je weer terug naar je vakantie van afgelopen zomer, kijk dan eens via [deze](#) link naar alle Griekse gerechten.

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 10 minuten + 30 minuten prutteltijd

Ingrediënten

- 1200 gram schoongemaakte prei
- 2 uien
- 150 gram pikante worstjes (bijvoorbeeld turkse worst – of pittig gekruide saucijzen)
- 1 blik tomatenblokjes
- 100 ml rode wijn
- Eventueel nog wat zout en peper naar behoefte (beetje afhankelijk van de kruiden in de worst)

Bereiding gestoofde prei met pikante worst

1. Was de prei goed en snij deze in stukken van ongeveer 3 cm. Het laatste harde donkergroene deel gebruik ik niet.
2. Snij de uien in kleine stukjes.
3. Snij de worst in kleine plakjes of blokjes en bak deze (zonder olie of boter) aan in de pan, haal ze er weer uit en zet ze apart.
4. Laat de olie van de worst in de pan en roerbak hierin de uien.
5. Dan kunnen de stukken prei erbij samen met de rode wijn.
6. Even goed doorroeren zodat de wijn enigszins verdampt.
7. Tenslotte de tomatenblokjes en de stukjes worst weer terug in de pan.
8. Deksel op de pan, vuur heel laag zetten en zo rustig 30 minuten laten pruttelen.
9. Roer tussendoor nog een keer om.
10. Wij eten deze gestoofde prei met pikante worst zonder bijgerechten, maar een stukje feta, wat brood of wellicht een aardappel passen er zeer zeker bij.

Eet smakelijk!

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
315	15	6,5	13,5	21	11	1,5