

Mediterrane spitskool

Mediterrane spitskool. Als je zoekt naar recepten met spitskool kom je vaak alleen gewokte gerechten tegen. En zelf gebruik ik spitskool ook meestal om te wokken. Deze keer een mediterrane twist met Italiaanse kruiden (maar heb je die niet, dan kun je natuurlijk ook prima Provençaalse kruiden gebruiken) en door de toevoeging van de geroosterde paprika's en tomatensmaakbommetjes en prima vegetarische koolhydraatarme maaltijd.

Voor 2 Personen

Bereidingstijd < 15 minuten

Ingrediënten

- 1 spitskool (dit is geraspt ongeveer 500 gram)
- 1,5 eetlepel Italiaanse kruiden
- 1 flinke geroosterde paprika (uit pot)
- 8 zongedroogde tomaatjes
- 2 eetlepels olijfolie

Bereiding mediterrane spitskool

Snij de spitskool heel fijn. Dit gaat het eenvoudigst met een keukenmachine, heb je dit niet dan is een grove rasp ook een optie (maar pas op voor je vingers).

Verwarm de olijfolie in de wok en roerbak op hoog vuur voor ongeveer 5 minuten de spitskool.

Snij de geroosterde paprika in kleine blokjes en de

zongedroogde tomaatjes in hele kleine stukjes.

Voeg beiden + de Italiaanse kruiden toe aan de spitskool.

Laat dit nog voor ongeveer 2 minuten wokken.

Serveer de mediterrane spitskool eventueel met een paar geroosterde tomaatjes.

Eventueel kun je ervoor kiezen om dit te combineren met [deze kipsouvlaki](#).

Voedingswaarde per eenpersoons portie (exclusief geroosterde tomaten)

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
387	21	3,2	12,5	30	11	1,5