Stoofgerecht met palmkool

2x

25 min - bereidingstijd

Ingrediënten

- 300 gr palmkool
- 1 paprika
- 1 wortel
- 1 blik kikkererwten
- Petti gezeefde tomaten
- 1 ui
- 1 knoflookteentje
- Oregano
- Peterselie
- Olijfolie

Bereiding

1. Haal de palmkool van de stengel door deze er met je handen af te schrapen.
2. Snijd de overige groenten
3. Laat de kikkererwten uitlekken en spoel ze met schoon water af
4. Snijd de ui en maak het knoflookteentje schoon
5. Verhit wat olijfolie in de pan en voeg hier de gesneden uit aan toe
6. Pers de knoflook en doe deze bij de ui
7. Voeg de kruiden toe (naar eigen smaak)
8. Voeg de petti gezeefde tomaten toe
9. Voeg als eerste de wortel toe en laat even pruttelen
10. Voeg daarna de rest van de groenten toe met als laatste de palmkool
11. Voeg de kikkererwten toe
12. Laat even lekker pruttelen op laag vuur

Tip!

Je kunt dit recept na bereiding toppen met wat verse koriander.