



1A+1B

Vegetarian

## Boerenkool met ei en geitenkaas



Bereidingstijd  
20 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook aan. Roerbak de boerenkool kort mee en breng op smaak met de kruiden. Maak 2 kuiltjes in de boerenkool en breek in ieder kuiltje een ei. Laat circa 10 minuten stollen met de deksel op de pan. Verbrokkel de geitenkaas over de boerenkool en breng op smaak met peper en zout.

### Ingrediënten

- ☐ 2 eieren
- ☐ 100 g boerenkool, fijngesneden
- ☐ ½ ui, gesnipperd
- ☐ 3 tl verse geitenkaas
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 teen knoflook, geperst
- ☐ 1 tl paprikapoeder
- ☐ ½ rode peper, zaadlijst verwijderd en fijngesnipperd
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 338 kcal |
| Koolhydraten | 9 g      |
| Vet          | 23 g     |
| Eiwit        | 19 g     |