2A Meat

Zuurkoolschotel met bloemkoolpuree en champignons

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook of stoom de bloemkool in circa 10 minuten gaar en pureer het daarna met de staafmixer. Roer de roomkaas erdoorheen en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Doe de zuurkool met eventueel een beetje water in een pan en laat op midden hoog vuur in circa 4 à 5 minuten warm worden. Verhit de olie in de pan en bak de rundertartaar in circa 5-7 minuten gaar en bak vervolgens de champignons nog even kort mee. Roer alles door elkaar en strooi tenslotte de geraspte kaas eroverheen.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g rundertartaar
- [ ] 125 g bloemkool
- [ ] 75 g zuurkool
- [ ] 5 champignons
- [ ] 3 tl roomkaas light
- [ ] 1 el geraspte 30+ kaas
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Nootmuskaat
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**365 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**21 g**
Eiwit	**34 g**