PS. food & lifestyle

FASE 1

Savooiekool met balsamico



20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**162 Kcal**
Koolhydraten	**6.8 g**
Eiwitten	**4.1 g**
Vet	**11.7 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 200 g savooiekool, fijngesneden
- 1 el roomboter
- 1-2 tl balsamicoazijn
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Laat de boter smelten in de pan. Voeg de savooiekool toe en bak deze in circa 12 minuten gaar op middelmatig vuur. Let op dat de savooiekool niet overgaar wordt, dus proef af en toe tussendoor. Als de gewenste gaarheid is bereikt voeg je naar smaak de balsamicoazijn toe. Breng verder op smaak met wat peper en zout.

TIP: LEKKER MET WAT GEHAKTE WALNOTEN VANAF FASE 2B