

Gegrilde Chinese kool met yoghurtsaus



15 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	140 Kcal
Koolhydraten	5.2 g
Eiwitten	3.2 g
Vet	10.4 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 200 g Chinese kool in plakken
- 1 el Griekse yoghurt 0% vet
- 1 el olijfolie
- 1 el witte wijnazijn
- 1 tl mosterd
- 1 el verse peterselie, fijngehakt
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bestrijk de Chinese kool met een halve eetlepel olijfolie. Gril aan beide kanten op een hete barbecue of grillpan tot ze donkere strepen krijgen. Maak ondertussen de yoghurtsaus door de rest van de olijfolie, yoghurt, witte wijnazijn en de mosterd met elkaar te mengen. Breng op smaak met peper en zout.

TIP: DIT IS EEN BIJGERECHT EN SMAAKT LEKKER BIJ EEN STUKJE VLEES OF VIS (VAN DE BARBECUE).