

Zuurkoolschotel met bloemkoolpuree en champignons

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Kook of stoom de bloemkool in circa 10 minuten gaar en pureer het daarna met de staafmixer. Roer de Philadelphia 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 in roosjes
- 75 g zuurkool
- 5 champignons in partjes
- 3 tl Philadelphia light
- 1 el geraspte 30+ kaas
- 1 el olijfolie
- Nootmuskaat
- Zout
- Peper



KCAL

365

EIWITTEN

34,7 g

KOOL-
HYDRATEN

5,2 g

VETTEN

21,7 g

FASE 2A