ZUSS&SAP
100% natuurlijk

Andijvie uit de wok

Diner



Andijvie uit de wok

Wil jij ook wel eens iets anders uitproberen dan altijd maar dezelfde standaard groentes? Dat snappen wij! Probeer daarom eens dit heerlijke recept van andijvie uit de wok!

Andijvie is een heerlijke en knapperige groente. Veel mensen eten dit in combinatie met bijvoorbeeld een andijviestamppot. Een typisch winterse maaltijd. Dit is waarom veel mensen deze groente niet veel eten wanneer het warm weer is. Wij vinden dat zonde. Er zijn nog zo veel meer mogelijkheden met andijvie! Je zou het bijvoorbeeld in een salade kunnen verwerken, maar je kunt er dus ook mee wokken! Dit recept delen we graag met jullie, omdat wij vinden dat andijvie te weinig gegeten wordt!

Andijvie heeft een licht bittere smaak. Andijvie bevat veel gezonde dingen, het bevat veel vitamines en mineralen. Er zit heel veel vitamine K, A en B11 in, maar ook veel mangaan, koper en ijzer. Let erop dat je andijvie nooit te lang kookt, bakt of wokt, want hoe langer je dat doet, hoe meer gezonde voedingsstoffen er verloren gaan.

Veel plezier met het maken van deze overheerlijke andijvie uit de wok!

Dit recept is in principe suikervrij, maar controleer altijd etiketten van producten zoals sauzen, vleeswaren of kant-en-klare mengsels. Kies voor varianten zonder toegevoegde suikers om het écht suikervrij te houden.

Tip!

Probeer ook eens onze Pasta Spinazie Taglitelle!

ingrediënten

Voor 2 personen

halve krop Andijvie

Halve courgette

40 gram Walnoten

150 gram Julienne spekreepjes

2 Uien

2 teentjes Knoflook

10 gram Parmezaanse kaas geraspt

Theelepel Peper

Theelepel Kerrie

bereidingswijze

1. Snij de uien in halve ringen en de knoflook in plakjes.

2. Bak de uien samen met de knoflook, spekjes, kerrie en peper. Je hoeft geen olie te gebruiken.

3. Snij de andijvie in reepjes en was het goed. Snij de courgette in dunne halve plakken en voeg dit toe aan het uien/knoflookmengsel en bak enkele minuten mee.

4. Voeg nu de helft van de andijvie toe en blijf roeren totdat het geslonken is. Voeg nu de rest van de andijvie.

5. Goed blijven roeren en zorg dat de andijvie nog een beetje knapperig blijft.

6. Verdeel het over 2 borden en garneren met de walnoten en Parmezaanse kaas. Eet smakelijk!