

Beautyfarm La Sarel

Afslankstudio

Boerenkool alleen als stampot? Nee hoor! Varieer eens met dit recept; Boerenkool salade met knakworst. Koolhydraat arm en heerlijk als lunch of als diner.

Boerenkool is een van mijn favoriete groente in de winter. En ik ben sowieso dol op stampotten maar ook op salades. In de winter vindt ik koude salades minder lekker als het buiten stormt of vriest. En daar komt bij wanneer ik koolhydraat arm wil eten, passen daar niet de aardappels bij. Daarom bedacht ik deze variant.

Wat heb je nodig?

- 150 gr. (voorgesneden) boerenkool
- 50 gr. gemengde bladsla naar keuze
- 1/2 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 handje verse Basilicum
- 150 gr. knakworst uit blik of pot

Bereidingswijze

Snij de rode ui en fruit deze met de knoflook met de olie in een wokpan. Snij de knakworsten in stukjes en bak deze even kort mee. Doe de boerenkool erbij en wok deze ongeveer 5 minuten. Blijf de boerenkool wel omscheppen.

Verdeel de bladsla op een schaal of bord. Doe daar de boerenkool en knakworsten bij. Voeg als laatste de basilicum toe. En klaar is de Boerenkool salade!

Eet smakelijk! Ik hoor graag van je of je het recept geprobeerd hebt en natuurlijk of het je smaakte!

Recept gebaseerd op 1 persoon, PowerSlim proof vanaf fase 1a.