

OPGEVULD WITLOOF

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON

- 2 struiken witloof van gelijke grootte
- 100 g rundergehakt
- 1/4 citroen
- 5 g bereidingsvet
- (5 g bloem om stoomvocht te binden)
- Peper, zout, nootmuskaat, peterselie

BEREIDINGSWIJZE

- De witloofstruiken overlangs snijden en het bittere gedeelte wegsnijden.
- Het vlees op smaak brengen met nootmuskaat, peper en zout.
- Het vlees verdelen over de struiken en deze met wat garen vastbinden.
- De vetstof heet laten worden. Hierin het witloof leggen. Langs beide zijden wat laten kleuren. Overgieten met het citroensap en kruiden met de peper.
- Gaar stoven op een zacht vuur in een gesloten kookpot (ongeveer 45 minuten).
- Controleer regelmatig het stoomvocht.
- Opdienen met aardappelpuree en overstrooien met fijngehakte

peterselie.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

- 210 Kcal
- 20,4 g eiwitten
- 10 g vetten
- 8,1 koolhydraten

SMAKELIJK!