

HOLLANDSE BOERENKOOL MET VEGETARISCHE KIP-SHOARMA

2 personen / 540 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 150 gram boerenkool
- 600 gram kruimige aardappelen
- 1 oranje paprika
- 160 gram 'vegetarische slager' kip-shoarma
- 1 eetlepel olie
- 4 eetlepels pittige knoflooksaus
- zout en peper



Bereiding:

Kook de aardappelen samen met de boerenkool in water met zout in 15 minuten gaar. Snijd de paprika in blokjes. Verhit de olie in een koekenpan en bak de shoarma in 4-5 minuten aan één kant bruin en krokant op middelhoog vuur. Voeg de paprika toe en bak nog 4 minuten mee tot de shoarma geheel is verwarmd. Giet de aardappelen met de boerenkool af, maar vang een kopje kookvocht op. Stamp de aardappelen, boerenkool en een scheut kookvocht met een pureestamper tot een grove en smeùige stampot. Voeg de shoarma en de 2 eetlepels knoflooksaus toe en roer erdoor. Breng op smaak met peper. Schep de boerenkoolstampot op de borden. Maak een kuiltje en schenk hier op ieder bord 1 eetlepel knoflooksaus in.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	540 kcal
Eiwit:	26,4 gram
Koolhydraten:	63,2 gram
- waarvan suikers:	7,1 gram
Vet:	16,8 gram
Vezels:	14,0 gram
Zout:	2,8 gram