

MIDDEN-OOSTERSE BLOEMKOOL STOOFPOT

2 personen / 550 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 400 gram bloemkoolroosjes
- 400 gram tomatenblokjes
- 2 eetlepels za'atar (kruiden)
- 2 eetlepels abrikozen spread
- 115 gram groene olijven (uitlekgewicht)
- 130 gram rijst
- 175 gram Quorn stukjes
- peper zout



Bereiding:

Kook de rijst volgens omschrijving op de verpakking. Laat de olijven uitlekken. Snijd indien nodig de bloemkool in roosjes. Doe de bloemkool in de pan samen met de Quorn stukjes, za'atar, tomatenblokjes, abrikozenspread en groene olijven en laat dit 10-15 minuten sudderen. Roer regelmatig om. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	550 kcal
Eiwit:	23,9 gram
Koolhydraten:	72,7 gram
- waarvan suikers:	18,5 gram
Vet:	14,6 gram
Vezels:	15,3 gram
Zout:	4,1 gram