

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,00 p.p.
door studenten Pedagogisch Werk van het Alfa-college Hardenberg

Makkelijk eenpansgerecht met witlof

Ingrediënten voor 2 personen:

- 300 gr. mager rundergehakt.
- kwart zak rösti van Aviko (diepvries)
- Bakje champignons
- 500 gram verse witlof
- gehaktkruiden
- ketjap
- Peper en zout naar smaak



Bereidingswijze

Snijd de champignons in plakjes en snijd de witlofstronken aan reepjes (de harde stukken er even tussenuit halen)

Roerbak als eerste het gehakt rul in een wok totdat het goed bruin gebakken is, voeg gehaktkruiden naar smaak toe.

Voeg daarna een flinke scheut ketjap toe en roerbak nog even door. Dan voeg je de plakjes champignons toe en bak je ook deze totdat ze mooi bruin zijn.

Daarna voeg je de rösti toe en ook dit roerbak je mee totdat ook de rösti mooi bruin gebakken is.

Voeg als laatste de witlof toe en roerbak het gerecht nog even kort. (Wanneer je van knapperige witlof houdt, dan kort roerbakken, wil je de witlof liever iets zachter, dan wat langer meebakken.)

Naar smaak nog peper, zout of een snufje kerriepoeder toevoegen.

Mocht je veel tijd hebben dan kan je uiteraard ook zelf verse rösti maken met aardappels en uitjes!

Eet Smakelijk!