1A+1B Vlees

Aardappelpuree met varkensfilet en zuurkool

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui en de knoflook circa 2-3 minuten totdat de ui glazig ziet. Voeg de stukjes varkensfilet toe en bak in circa 5-7 minuten gaar. Breng op smaak met wat peper en zout. Doe de zuurkool met eventueel een beetje water in een pan en laat op midden hoog vuur in circa 4 à 5 minuten warm worden. Meng de inhoud van het zakje aardappelpuree met 90 ml en schud goed. Warm de puree op in een pannetje, maar let op dat deze niet gaat koken. Meng de puree met de knoflook, ui en het vlees en breng op smaak met peper en zout. Serveer de aardappelpuree met de zuurkool en maak af met de ringetjes lente-ui en eventueel de verse groene kruiden.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 40-50 varkensfilet in stukjes
- [ ] 200 g zuurkool
- [ ] ½ kleine ui, gesnipperd
- [ ] 1 stengel lente-ui in ringen
- [ ] ½ teentje knoflook, fijngehakt
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Eventueel: verse groene kruiden zoals rozemarijn en peterselie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**303 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**12 g**
Eiwit	**32 g**