



1A+1B

Vegetarisch

Boerenkool met ei en geitenkaas



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook aan. Roerbak de boerenkool kort mee en breng op smaak met de kruiden. Maak 2 kuiltjes in de boerenkool en breek in ieder kuiltje een ei. Laat circa 10 minuten stollen met de deksel op de pan. Verbrokkel de geitenkaas over de boerenkool en breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 2 eieren
- ☐ 100 g boerenkool, fijngesneden
- ☐ ½ ui, gesnipperd
- ☐ 3 tl verse geitenkaas
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 teen knoflook, geperst
- ☐ 1 tl paprikapoeder
- ☐ ½ rode peper, zaadlijst verwijderd en fijngesnipperd
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	338 kcal
Koolhydraten	9 g
Vet	23 g
Eiwit	19 g