

Gesmoorde witlof



	Kcal	Eiwit	Vet	KH
Ei	310	17 g	16 g	9 g
Kip	290	29	17 g	8 g
Vis	305	17 g	19 g	8 g

Ingrediënten:

2 eieren, hardgekookt
of 110 g gerookte kipfilet
of 65 g gerookte forel

Kerrie, chilipoeder

3 takjes verse tijm, alleen de blaadjes


3 stronkjes witlof, schoongemaakt en
uiteinde verwijderd


5 champignons, schoongeveegd en
in vieren gesneden

1 dunne prei, gewassen en in ringetjes

1 eetlepel olie

Bereiding:

 Snij de vis of de kip in smalle reepjes.

 Verdeel de hardgekookte eieren in vieren.

Kook de witlofstronkjes in ruim water circa 10 minuten.

Verhit de olie in een pan met dikke bodem en fruit de prei met kerrie en een snufje chilipoeder.

Leg hierop de witlof en champignons en verdeel de tijm erover. Draai het vuur lager en zet een deksel schuin op de pan. Keer na 5 minuten de witlof om. Voeg naar keuze de eieren of de kip of de vis toe en verwarm nog even mee. Serveer na een paar minuten als alles goed doorgewarmd is.

