1A+1B Meat

Rosenkohl mit gebratenen Schinkenstreifen

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Rosenkohl ca. 10 Minuten bissfest kochen und abgießen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel andünsten und die Schinkenstreifen ca. 5 Minuten braten. Den Rosenkohl hinzufügen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 100 g Rosenkohl, kreuzweise eingeschnitten
- [ ] 120-150 g Schinken in Streifen
- [ ] ½ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**318 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**17 g**
Eiweiß	**24 g**