



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