

Kapucijner gerecht

2 personen

Ingrediënten:

Olijfolie

1 potje kapucijners ca. 280 gram

1 rode ui

150 gram gesneden witte kool

100 gram champignons

Klein stukje courgette

½ rode paprika (of een stukje wortel)

Klein blikje ananastukjes

125 gram uitgebakken spekjes

Tabasco

Barbecue saus



Vorbereiden:

10 min.

Kapucijners en ananas uitlekken (ananassap bewaren).

Ui schillen en klein snijden.

Courgette en paprika schoonmaken en klein snijden.

Champignons schoonmaken en in plakjes snijden.

Bereiding:

10 min.

Ui in een scheutje olijfolie licht bruin bakken.

De witte kool toevoegen en daarna de courgette, paprika en champignons.

Doe er wat ananassap bij plus de spekjes.

Maak het op smaak met enkele druppels tabasco.

Als de groenten gaar zijn kun je wat barbecuesaus toevoegen.

Schep er de kapucijners bij en verwarm alles goed.

Tot slot de ananas stukjes mee verwarmen, ca. 1 minuut.