

Bloemkool schotel

In 20 minuten een maaltijd voor 3 personen.

Ingrediënten:

Olijfolie
1 bloemkool
1 winterwortel
250 gram bevroren aardappelblokjes
200 gram hamreepjes of ander koud, gaar vlees
Klein blikje doperwten ca. 140 gram
Kerriesaus, bijv. een zakje van Knorr



Vorbereiden:

10 min.

Bloemkool schoonmaken en in kleine roosjes snijden.

Wortel wassen en in plakjes snijden.

Evt. het vlees snijden.

Doperwtjes uitlekken.

Bereiding:

10 min.

In een wok of hapjespan een scheutje olijfolie verhitten en daarin de bloemkoolroosjes en wortelplakjes roerbakken.

Als de groenten, na een minuut of 5, een beetje gaar worden kun je de aardappelblokjes er aan toevoegen.

Ook deze roerbakken. Wordt de pan te droog doe er dan een scheutje warm water bij.

Doe het vlees erbij.

Maak de kerriesaus volgens de verpakking en schenk dit bij de groenten.

Dan alleen de doperwtjes er nog aan toevoegen, even mee verwarmen en klaar is je maaltijd.

In plaats van kerriesaus kun je ook een pot chicken tonight kerrie gebruiken.