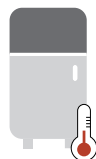


KOOL- RABI

1. BEWAREN

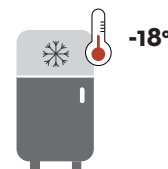
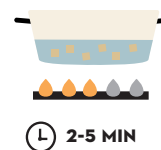


TIP! Verpak koolrabi best in een plastic zak

OF

zie

2. VOORBEREIDEN



2. VOORBEREIDEN



3. BEREIDEN



EET RAUW

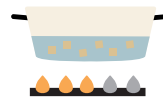
TIP! Kruid met peper, citroensap en/of olijfolie

OF



⌚ 4-6 MIN.

OF



⌚ 10-15 MIN.

TIP! Alle stukjes koolrabi moeten onder water staan

OF



⌚ 15-20 MIN.

TIP! Met lepel olijfolie

OF



⌚ 30-45 MIN.

TIP! Met olijfolie en/of peper

4. RESTJES?



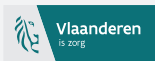
Soep



2
PERSONEN



15 TOT 30
MIN.



WITTEBONENSCHOTEL

BASISINGREDIËNTEN

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 koolrabi
- 1 dunne wortel
- 1 eetlepel olie
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 groot blik witte bonen
- 2 (volkoren) boterhammen

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel de ui en de knoflook en snijd ze klein.
2. Schil de koolrabi en snijd ze in blokjes.
3. Maak de wortel schoon en snijd hem in plakjes.
4. Verwarm de olie en fruit hierin de ui en de knoflook.
5. Voeg de blokjes koolrabi en de plakjes wortel toe met de tomatenblokjes en de **Provençaalse kruiden** en stooft het geheel 5 minuten.

... ALS JE DIT IN HUIS HEBT

- 1 theelepel Provençaalse kruiden
- takjes peterselie

6. Laat de witte bonen uitlekken en spoel ze af.
7. Schep de witte bonen door de groenten en warm het gerecht goed door.
8. Was de peterselie en knip het kruid klein. Meng de peterselie door de bonen.
9. Geef er het brood bij.

*Gebaseerd op een recept van
het Voedingscentrum.*

MEER RECEPTEN?
www.zekergezond.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**