



BOERENKOOL UIT DE WOK.

NODIG:

200 GRAM BIOLOGISCHE BOERENKOOL

1 BLIK TOMATEN STUKJES

1 DUIMPJE GEMBER IN HELE KLEINE DOBBELTJES GESNEDEN.

½ THEELEPEL GEMALEN CARDAMOM POEDER

½ THEELEPEL GEMALEN KOMIJN POEDER

½ THEELEPEL GEMALEN KURKUMA POEDER

½ THEELEPEL GEMALEN RAS-EL-HANOUT (OF IETS DERGELIJKS)

PEPER EN ZOUT (VEGA BOUILLONTABLET IS BETER)

BEETJE OLIE

BEREIDEN:

- 1. KOOK DE BOERENKOOL GEDURENDE 30 MINUTEN IN WATER.**
- 2. DOE DE GEMBER IN EEN WOK EN EVEN HEET AANBRADEN IN WAT OLIE (WOKOLIE BIJV.)**
- 3. DAN DE REST (TOMAAT EN ALLE POEDER VAN ALLES ERBIJ)**
- 4. LEKKER EVEN LATEN PRUTTELEN, OM DE SMAKEN AAN ELKAAR TE LATEN WENNEN**
- 5. DAN DE BOERENKOOL AFGIETEN**
- 6. EN BIJ HET TOMAATMENGSEL DOEN**
- 7. EVEN LATEN PRUTTELEN (10 MINUTEN)**
- 8. OPDIENEN**
- 9. JE HEBT ZELDEN ZO EEN LEKKERE EN GEZONDE BOERENKOOL GEGETEN !**
- 10. EET SMAKELIJK ! 😊**