

Chinese koolrolletjes



feestelijke restverwerking

Ingrediënten voor 12 stuks

- 12 buitenste bladeren van een Chinese kool
- 1-2 kopjes gare granen, bijvoorbeeld zilvervliesrijst
- 80 gram magere kwark
- 80 gram zure room
- 80 gram grof gemalen en geroosterde hazelnoten
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel mosterd
- 1 theelepel tijm
- snufje nootmuskaat
- 1 eetlepel appeldiksap
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Vet een ovenschaal in met olijfolie.
3. De bladeren in kokend gezouten water 1-2 minuten blancheren.
4. De bladeren over een vergietrand hangen om uit te lekken en af te koelen.
5. Van de overige ingrediënten een vulling maken, proef of het pittig genoeg is.
6. Leg een koolblad plat neer leg er een eetlepel vulling er op en rol het geheel voorzichtig op (te beginnen bij de steelkant) en maak er een pakketje van.

7. Vul de ovenschotel met de koolrolletjes en sprenkel er nog wat olijfolie over.
8. Circa 30 minuten bakken in de oven.

Voedingswaarde per stuk:	
Kcal	100
Vet (g)	7
Eiwit (g)	2
Koolhydraat (g)	6
Natrium (mg)	130
Kalium (mg)	110
Calcium (mg)	45
Magnesium (mg)	20
IJzer (mg)	0,4
Selenium (µg)	2
Zink (mg)	0,4
Foliumzuur (mg)	8
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	17
Vitamine B1 (mg)	0,07
Vitamine B2 (mg)	0,05
Vitamine B6 (mg)	0,04
Vitamine B12 (mg)	0,1
Vitamine C (mg)	2
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	1,7
Voedingsvezels (g)	1

Chinese kool

Chinese kool komt inderdaad van oorsprong uit Azië, daar behoort het samen met andere snelgroeiende koolsoorten, zoals Paksoi tot de belangrijkste groentegewassen.

Chinese kool doet eerder aan sla denken dan aan kool.

Chinese kool smaakt niet eens naar kool.

Het binnenste gedeelte van een krop Chinese kool kan heel goed rauw gegeten worden. De buitenste bladeren kunnen worden fijn gesneden en kort worden gekookt of roergebakken.

Chinese kool is licht verteerbaar en onder andere rijk aan Foliumzuur en Calcium.