

## Koolrabi



### In dillesaus

#### Ingrediënten voor 4 personen

- 700 gram koolrabi
- 250 ml. haverroom
- 2 eetlepels mosterd
- 2 theelepels honing
- 2 theelepels gedroogde dille (of vers maar dan meer)
- zout
- peper

#### Bereiding:

1. De koolrabi schillen en in plakjes van ½ cm. snijden.
2. De plakjes koolrabi in een pan doen, overgieten met de haverroom.
3. De koolrabi met room 5 minuten zachtjes laten koken met een deksel op de pan, daarna nog circa 5 minuten zonder deksel op de pan tot de koolrabi gaar is.
4. Met een schuimspaan de koolrabi uit de pan scheppen en in een schaal doen.
5. Mosterd, honing, zout, peper en dille aan de haverroom toevoegen en tot een sausje roeren.
6. Saus over de koolrabi gieten en opdienen.

*Heerlijk bij nieuwe aardappels.*

Voedingswaarde per stuk:	
Kcal	170
Vet (g)	11
Eiwit (g)	6
Koolhydraat (g)	12
Natrium (mg)	365
Kalium (mg)	870
Calcium (mg)	160
Magnesium (mg)	80
IJzer (mg)	1,9
Selenium (µg)	2
Zink (mg)	0,5
Foliumzuur (mg)	59
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	-
Vitamine B1 (mg)	0,07
Vitamine B2 (mg)	0,09
Vitamine B6 (mg)	0,10
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	87
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	-
Voedingsvezels (g)	4

#### Koolrabi

Deze knol hoort in de moestuin thuis bij de koolsoorten, het is eigenlijk een verdikte stengel van een koolplant. Koolrabi is er in de varianten lichtgroen en paars.

Zowel rauw (geraspt) als gekookt of gestoofd in vele gerechten toepasbaar.

Koolrabi bevat veel ijzer, calcium, vitamine B en C, de meeste voedingsstoffen zitten in de bladeren, helaas waren in mijn moestuin de rupsen me voor geweest.