

# Rodekool



## gewoon goed

### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 500 gram rodekool, zeer fijn gesneden of geschaafd
- 1 ui, gesnipperd
- 2 moesappels, geschild en geraspt
- 2 eetlepels olijfolie
- 0,5 dl. water
- 2 theelepels zout
- 2 theelepels dillezaad
- 2 theelepels mosterdzaad, gekneusd in een vijzel
- 1 theelepel piment
- 1 eetlepel honing
- 2 eetlepels citroensap of brooddrank

### Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem, voeg de olijfolie toe en fruit hierin zachtjes en al roerend de gesnipperde ui.
2. Voeg dan de rodekool en het zout toe en blijf omscheppend roeren tot de rodekool wat zacht is geworden.
3. Doe het water, dillezaad, mosterdzaad en piment er bij en smoor de rodekool in circa 15 minuten gaar.
4. Nu kan de geraspte appel er bij, nog 5 minuten goed doorwarmen en op smaak afmaken met honing en citroensap.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	120
Vet (g)	5 / -
Eiwit (g)	2 / -
Koolhydraat (g)	16
Natrium (mg)	410
Kalium (mg)	460
Calcium (mg)	60
Magnesium (mg)	20
IJzer (mg)	0,5
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	0,3
Foliumzuur (mg)	30
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	2
Vitamine B1 (mg)	0,13
Vitamine B2 (mg)	0,05
Vitamine B6 (mg)	0,20
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	38
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,2
Voedingsvezels (g)	5

Plantaardig / dierlijk

### Rodekool

Rodekool is een sluitkool en wordt geteeld op vruchtbare grond omdat het een gulzige groeier is.

Het blad van de rodekool is sappig en groeit zo dicht op elkaar dat het een gesloten krop vormt. Dat maakt de kool geschikt voor bewaren gedurende de winter.

De voedingswaarde van rodekool is hoog, het bevat naast ijzer ook veel vitamine C.

Rodekool moet niet langer dan 30 minuten gekookt worden, anders wordt het gerecht zwaar verteerbaar.

De rode kleur wordt veroorzaakt door anthocyaan, een natuurlijke antioxidant.

**Paars** is de kleur van Advent