

## Rodekool met walnoten



### En kaneel

#### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 kleine rodekool (600 gram)
- 2 appels
- 1 ui
- 1 eetlepel roomboter
- 1 volle theelepeltje kaneel
- 2 dl. appelsap
- 50 gram gehakte walnoten
- Nootmuskaat
- Zout

#### Bereiding:

1. De rodekool flinterdun snijden of schaven.
2. De appel schillen en in kleine stukjes snijden.
3. De ui pellen en fijnsnijden.
4. Een braadpan verwarmen en de ui en appel zachtjes in de boter braden tot de ui zacht is, maar niet bruin.
5. Rodekool en kaneel toevoegen en even mee fruiten.
6. Aflussen met het appelsap en met het deksel op de pan in circa 15 minuten gaar koken.
7. De walnoten in een droge koekenpan zachtjes roosteren tot ze lekker beginnen te ruiken.

8. De rodekool op smaak brengen met nootmuskaat en zout en bestrooien met de walnoten.

#### Walnoten

Walnoten (okkernoten) hebben een uitgesproken bitterzoete smaak die zich goed laat combineren met specerijen, gedroogde vruchten en groenten.

Walnoten bevatten minder ijzer, maar meer vet dan andere noten. Eenmaal gedopte walnoten worden snel ranzig omdat ze worden blootgesteld aan zuurstof en licht. Bewaar ongedopte walnoten op een koele plaats. Eenmaal gedopt kunnen walnoten het beste luchtdicht, koel en donker en niet te lang bewaard worden.

Walnoten zijn een plantaardige leverancier van omega-3 vetzuren en rijk aan mineralen, B-vitamines en vitamine E.

Noten bevatten ook veel vet, dit zijn voor het merendeel hoogwaardige onverzadigde vetzuren.

Met hun hoge eiwitgehalte vormen alle noten een waardevolle aanvulling op het vegetarisch menu. De aanbevolen hoeveelheid noten per persoon is een handje, ongeveer 50 gram noten per dag.