



Rode kool met appelsap

Benodigdheden

1 rode kool

2 uien

scheut olijfolie

tutti frutti

scheut appelsap

snufje kaneel

snufje kruidnagelpoeder of een paar kruidnagels (stop deze in een zakje of thee-ei zodat je ze weer makkelijk kunt vinden en verwijderen)

2 eetlepels (riet) suiker

4 eetlepels (rode wijn) azijn

vers gemalen peper

Bereiden rode kool

- Snij de rode kool in vier delen, verwijder het hart en snij er vervolgens dunne repen van
- Snij de ui in grove snippers
- Hak de Tutti Frutti lekker fijn
- Fruit de ui in een beetje olie
- Doe alle ingrediënten in de pan en laat alles ruim een uur staan op een zacht vuurtje (wel af en toe even door roeren).
- Voeg tussendoor, indien nodig, nog een beetje extra vocht toe (water, appelsap, druivensap) mocht het droog dreigen te koken.

Serveertip

Serveer de rode kool met bijvoorbeeld aardappelpuree en hachee.

Extra informatie

Rode kool is goed verkrijgbaar in de zomermaanden, maar de rest van het jaar is er ook genoeg aanvoer. Geen zin om die hele kool zelf de pan in te hakken? Je kunt voor dit recept ook rode kool uit de vriezer nemen. Liever niet uit een pot, potten bevatten namelijk veel suiker.

Als je zelf je groente snijdt, weet je altijd precies wat er in zit. Zo houd je de maaltijden puur en gezond (zonder kunstmatige toevoegingen).