

Lunch



voor ± 6 personen



RODE KOOL MET APPEL, PRUIM, WALNOTEN EN DILLE

1 biologische rode kool

2 biologische appels

100 gram gedroogde pruimen

2 takjes verse dille

1 handje walnoten

5 eetlepels balsamicoazijn

2 eetlepels kokosolie

BEREIDING

Verwijder de buitenste bladeren en de onderkant van de rode kool, snij hem door midden en vervolgens in smalle reepjes. Schil daarna de appels, verwijder de klokhuizen en snij ze in reepjes. Snij als laatst de gedroogde pruimen in stukjes, ontpit deze indien nodig, en zet het even apart. Doe de kokosolie in een wokpan en laat de olie even goed warm worden. Voeg daarna de reepjes rode kool toe. Roerbak de rode kool in 5-7 minuten op hoog vuur en zet daarna het vuur lager. Voeg dan de appel, de pruimen en de balsamicoazijn toe en blijf het geheel goed omscheppen tot het de rode kool de gewenste zachtheid bereikt heeft. Breek de walnoten in stukjes en snij de dille wat kleiner. Schep de rode kool op een bord en maak het af met wat stukjes walnoot en verse dille.