

## Gestoofde spitskool met vegetarische balletjes

Week 19

Menugang: Hoofdgerecht

Benodigde tijd: 30 minuten

Aantal personen: 4 personen

### Ingrediënten

- 1 Spitskool
- 1 grote Prei
- 125 gram Taugé
- 1 rode Peper
- 1 tablet Groentebouillon
- Water
- Olijfolie
- Vegetarische balletjes
- 200 g Yoghurt
- Teentje Knoflook
- Koriander (vers)
- Peper
- snufje zout

### Bereidingswijze

1. Snijd de spitskool fijn.
2. Snijd de prei in ringen.
3. Was de groenten.
4. Snijd de Spaanse peper in stukjes van 1 cm.
5. Breng een bodem water met groentebouillontablet aan de kook.
6. Voeg alle groenten toe en stooft gaar in ca 6 minuten. Giet het water af.
7. Verwarm de vegetarische balletjes in twee eetlepels olijfolie.
8. Meng de knoflook (gesnipperd), koriander (fijngesneden) met de yoghurt.
9. Voeg peper en zout naar smaak toe.

### Serveertip:

Lekker met rijst.

### Variatietips:

- Liever vlees in plaats van vegetarische balletjes? Rundergehakt of rundertartaar is dan een alternatief. Wanneer je er zelf kleine balletjes van maakt kun je hierin knoflook mengen.
- Ook kunnen hamblokjes gebruikt worden als vervanging van de tartaarballetjes of vegaballetjes
- Voor een en kindvriendelijke variant in plaats van de rode peper een gele of rode paprika toevoegen.

