

Gevulde appels met zuurkool



Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Vet een ovenschaal in met roomboter.
3. Was de appels
4. Laat de zuurkool in een zeef goed uitlekken.
5. Snij de ui fijn.
6. Haal het klokhuis met een appelboor uit de appels.
7. Snij van de onderkant van de appel een dun plakje zodat deze rechtop blijft staan.
8. Snij van de bovenkant van de appel een plakje af.
9. Hol de appel met een mesje uit tot ongeveer 1 cm van de rand.
10. Plaats de uitgeholde appels in de ovenschaal.
11. Snij de appel die je eruit hebt gehaald in stukjes.
12. Smelt de roomboter in een koekenpan.
13. Bak de ui een paar minuutjes.
14. Voeg zuurkool, appel, bouillonpoeder, zout en peper toe en laat 10 minuutjes zachtjes smoren.
15. Tussendoor regelmatig doorroeren. Als het te droog wordt voeg dan wat water bij.
16. Meng in een kommetje de kaas en haverroom.
17. Voeg de cranberry's bij het zuurkool mengsel.
18. Schep een deel van het zuurkool – appel mengsel in de appel.
19. Schep er een deel van het kaas – haverroom mengsel over.
20. Nogmaals het zuurkool – appel mengsel erin doen en afsluiten met het kaas – haverroom mengsel.
21. Plaats voor 20 minuten in de oven.

Ingrediënten voor

2 gevulde appels

- 2 appels
- 120 gram zuurkool
- 1 ui
- Bouillonpoeder
- 1 eetlepel gedroogde cranberry's
- Ongeveer 3 eetlepels haverroom
- 2 eetlepels pittig geraspte kaas
- Zout en peper
- Roomboter

De over gebleven zuurkool kun je er in de ovenschaal bij leggen met ook een laagje kaas – haverroommengsel erover heen.



Heerlijk met een (Vega) burger en een salade of groentepuree.

Eet smakelijk.

Eet smakelijk.



Met gezonde groet,

Celien van Dalen

www.reflex-zwolle.nl

<https://www.reflex-leren.nl/>

info@reflex-zwolle.nl

