



1A+1B

Vegetarian

## Gegrilde Chinese kool met yoghurtsaus



Bereidingstijd  
15 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Bestrijk de Chinese kool met een halve eetlepel olijfolie. Gril aan beide kanten op een hete barbecue of grillpan tot ze donkere strepen krijgen. Maak ondertussen de yoghurtsaus door de rest van de olijfolie, yoghurt, witte wijnazijn en de mosterd met elkaar te mengen. Breng op smaak met peper en zout.

### Ingrediënten

- ☐ 200 g Chinese kool in plakken
- ☐ 1 el Griekse yoghurt 0% vet
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 el witte wijnazijn
- ☐ 1 tl mosterd
- ☐ 1 el verse peterselie, fijngehakt
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 140 kcal |
| Koolhydraten | 5 g      |
| Vet          | 10 g     |
| Vezels       | 5 g      |
| Eiwit        | 3 g      |