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**