

ovenbereiding van spitskool



Gerechten: Bijgerecht
Categorieën: Groente
Bron: Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

spitskool
vloeibare margarine (Bertolli)
mosterd
enkele druppels citroensap
geraspte kaas

Bereiding

Spitskool schoonmaken, buitenste bladeren en kern verwijderen maar zorg wel dat de samenhang blijft. Naargelang de grootte van de kool verdeel je hem in vier of zes parten. Schik ze in een geboterde ovenschaal met de snijkanten naar boven. Meng vloeibare margarine, mosterd en citroensap en strijk daarmee de koolparten in, ga daarbij voor zover mogelijk ook tussen de koolblaren. Verwarm de oven op 160 graden. Bestrooi de koolparten licht met geraspte kaas en verdeel ook wat tussen de koolblaren. Plaats in de oven voor 30 minuten.

Notities

Dit recept is geïnspireerd door [koolhydraatarmrecept.nl](https://www.koolhydraatarmrecept.nl) en dit is de link naar het oorspronkelijke recept: <https://www.koolhydraatarmrecept.nl/spitskool-geroosterd-met-mosterd/>

Foto's

