



RODE KOOL MET QUORNWORST



Ingrediënten (voor 4 personen):

- - 12 Quornchipolata's
- 600 g aardappelen
- 1 rode kool
- 2 dikke uien
- 1/2^{de} kg Boscoop-appels
- een beetje azijn
- een kaneelstokje
- enkele laurierbladeren
- enkele kruidnagels
- 300 ml water
- bruine suiker zoetstof bv. Sukrin Gold of rodebessenconfituur zonder suiker
- 1 el gezonde margarine



Bereidingswijze:

- Was de rode kool en snij in dunne reepjes
- Pel de uien en snij ze fijn.
- Schil de appels en snij in fijne blokjes.
- Stoof de uien aan in een weinig vetstof.
- Giet vervolgens een weinig azijn toe tot de bodem bedekt is (om de kleur van de rode kleur te behouden).
- Voeg vervolgens de fijngesneden rode kool toe samen met de appelstukjes.
- Voeg een kaneelstok, enkele laurierbladeren en enkele kruidnagels toe voor de smaak.
- Giet 300 ml water in de pot; breng aan de kook en laat het geheel sudderen tot de rode kool mals is (regelmatig omroeren).
- Voeg wat extra zoetstof of suikervrije rode bessen confituur toe voor de smaak.
- Haal de kaneelstok, de laurierbladeren en de kruidnagels er uit en dien op samen met gekookte aardappelen en Quornchipolata's.
- Laat het smaken!