

#### Ingrediënten voor 4 personen

- 1 rode kool - 1 appel (Boskoop)  
- 1 sjalot - 1 eetl. plantaardige  
olie - 200 ml. droge rode wijn -  
100 ml. water - 2 eetl. rode  
wijnazijn - 1 laurierblad - 4  
kruidnagels - kaneelstokje - 3  
eetl. rozijnen - zout en peper uit  
de molen

**Tijd:** 30-60 min.

**Keuken:** Frans

**Gang:** Bijgerecht

**Eigen\_keuken:** Nee

**Vegetarisch:** Nee

## RODE KOOL

Een recept van Weight Watchers uit mijn afvalperiode (het is dus slank!), maar ik had de rode kool nog nooit zo lekker gegeten

### Vorbereiding

- Was de rode kool en verwijder de buitenste bladeren. Snijd hem in de lengte in vieren. Haal de stronk eruit en snijd hem daarna overdwars in reepjes van 0.5 cm.

### Bereidingswijze

- Snijd de appel in stukjes en snipper de sjalot - Verhit de olie en fruit de sjalot - Voeg de rode kool en de appel toe; laat dit ongeveer 4 minuten stoven (roerbakken!) - Giet dan de rode wijn en de wijnazijn erbij - Voeg de kruiden en de rozijnen toe en laat de kool in een gesloten pan in ongeveer 30 minuten gaar worden - Verwijder het laurierblad, kruidnagelen en het kaneelstokje en proef even, evt. nog iets zoetstof toevoegen

### Serveertips

POINTS, waarde per persoon: 1.5