Witlof uit de wok met macaroni, tartaar en banaan

**Voedingswaarden: (per eenpersoonsportie)**

Energie: 618 kcal

Eiwit: 40 g

Vet: 9 g

Koolhydraten: 85 g

**Ingrediënten: (2 personen)**

* 600 gram witlof
* 175 gram gesnipperde ui
* 2 grote bananen
* 2 eetlepels citroensap
* 250 gram rundertartaar
* 100 gram volkorenmacaroni
* 1 blikje tomatenpuree
* 2 teentjes knoflook
* 1 rode spaanse peper
* 2 tl zoutloze gehaktkruiden, 2 tl paprikapoeder, 1 tl chilipoeder, 1 tl koriander (ketoembar)

**Voorbereiding:**  
  
Haal de buitenste blaadjes van de witlof eraf als ze lelijk zijn en haal 1 cm van het uiteinde eraf. Snijd de witlof nu in lange smalle repen.  
Snijd de banaan in schuine plakjes en leg ze in wat water met het citroensap, zodat ze niet verkleuren.

**Bereiding:**  
Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verhit ondertussen een keramische wok droog voor. Bak de tartaar op hoog vuur rul. Voeg de gesnipperde ui en de kruiden, de tomatenpuree, de knoflook en de spaanse peper toe en meng het goed door elkaar. Voeg nu ook de witlof toe, weer het geheel goed door elkaar scheppen en een paar minuten laten bakken.  
Laat de bananenplakjes uitlekken en voeg deze op het laatst toe samen met de macaroni en roerbak op laag vuur nog 2 minuten.

[](http://www.ilovewitlof.nl/wp-content/themes/witlof/image.php?im=http://www.verseoogst.nl/docs/item/2773)