

Spruitenschotel

Eenpansgerecht

Binnen 30 min. op tafel.

Voor iedereen die niet van spruiten houdt.
Dit gerecht is namelijk een waaier van
smaaksensatie. Je proeft de pure ingrediënten
zonder extra smaakmakers.



Voor 2 personen heb je ongeveer nodig:

400 gram spruitjes
Scheutje olijfolie
70 gram spekjes
1 gesneden ui
100 gram wortel in dunne plakjes (met de kaasschaaf gaat het snel en handig)
100 gram gesneden (kastanje) champignons
handje aardappelblokjes (voorgekookt of kant en klaar uit de vriezer)
1 appel (bijv. Royal Gala)
evt. een handje ongezouten walnoten, in grove stukken

Werkwijze:

Spruitjes schoonmaken en ca. 8 min. koken. Niet te zacht laten worden.
In een hapjespan met een scheutje olijfolie de spekjes uitbakken.
Al snel kun je de gesneden ui en wortelplakjes toevoegen.
Regelmatig roeren.
Ook de champignons kun je meebakken.
Kom je vocht tekort doe er dan wat kookvocht van de spruiten bij.
Voeg de aardappelblokjes toe en wanneer deze zacht beginnen te worden kun je de gekookte spruiten erbij doen.
Ondertussen de appel wassen en in blokjes snijden.
Doe de appelblokjes en evt. de walnoten er als laatste bij om even mee te warmen.
En klaar is je gerecht.

Variatie:

Prei en/of paprika smaakt er ook goed in.