

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

TOELICHTING

Kreeg jij vroeger ook snotgaar gekookte spruitjes op je bord? Je bent niet de enige die daar een klein trauma aan over heeft gehouden :-). Het geheim van smaakvolle spruitjes zit in de bereidingswijze. Door ze kort te stomen behouden ze veel meer smaak en kleur. Dit simpele recept van Maria Schrijen zet spruitjes opnieuw in de schijnwerpers. De wortel geeft het gerecht een lekker zoetje. Spruitjes op z'n Oosters!

DIT HEB JE NODIG

voor 2 personen

- 400 gram spruitjes, gehalveerd
- Twee tenen knoflook, fijngesnipperd
- Stukje gember, ongeveer 15 gram, geraspt
- 1 rode peper, in fijne plakjes
- 400 gram wortel, in plakjes
- Twee handen amandelen, kort geroosterd en grof gehakt
- 2 volle el sesamzaad
- Tamari

Optioneel:

- verse koriander

ZO MAAK JE HET

Verwarm een klontje roomboter of kokosolie in een hapjes- of koekenpan met deksel. Voeg de gember, knoflook en rode peper toe en bak even mee tot alle geuren vrijkomen. Voeg de wortels, spruiten en een scheutje water toe en stoof ze in ongeveer 10 min beetgaar. Zet het vuur hoger, voeg sesamzaad en een flinke scheut tamari toe en bak het geheel nog even op tot het grootste gedeelte van het water is verdampt. Serveer met de amandelen. Lekker met verse koriander.

TIP: wil je meer vulling? Voeg dan wat blokjes tempe toe.

