

Ingrediënten voor 4 personen

--900 g kleine venkel knollen -40 g pijnboompitten -3 el olie -2 th lepels venkelzaadjes -1 el honing -zout en peper

Tijd: 30-60 min.

Keuken: Belgisch

Gang: Bijgerecht

Eigen_keuken: Nee

Vegetarisch: Nee

Venkel met honing

Makkelijk en erg gezond bijgerecht

Vorbereiding

-breng zout water aan de kook -maak de knollen schoon, halveer ze en verwijder de stronk -bewaar het zachte venkelgroen -kook de venkelhelften 5 min ongeveer -giet ze af en vang 1/8 l kookvocht op -laat de venkel goed uitdruipen

Bereidingswijze

-verwarm de wok goed voor -rooster de pitten zonder vet en haal ze uit de wok en leg ze opzij -verhit de olie en braad de venkel rondom aan -roer de venkelzaadjes erdoor en laat even meebraden -voeg het kookvocht; de honing en wat zout en peper toe -laat de venkel afgedekt gaar worden in circa 5 a 8 min -was het venkelgroen en trek in grote stukken -strooi samen met de pijnboompitten over de venkel