

Ingrediënten voor 2 personen

300 gram schoongemaakte
spruitjes halve rode paprika 1 ui 4
zongedroogde tomaatjes 6
champignons 2 teentjes knoflook
200 gram kalkoenfilet
Gyroskruiden van Verstegen 2 el
pijnboompitjes olijfolie citroensap
peper en zout uit de molen

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Nederlands
Smaak: Hartig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Gyros Spruitjes

Met een knipoog naar de Griekse keuken, boordevol vitaminen en goed voor de lijn wat wil je nog meer?

Hulpmiddelen

Wok

Vorbereiding

Kook de spruitjes 10 minuten voor en laat ze in een zeef uitlekken. Snipper de paprika, de tomaatjes, de knoflook en ui fijn. Snijd de champignons in vieren. Snijd de kalkoenfilet in stukjes. Rooster de pijnboompitjes in een anti aanbak Koekenpan.

Bereidingswijze

Verhit een klein beetje olie in de wok en roerbak hierin achtereenvolgens de kalkoen, ui, paprika, champignons, tomaatjes en de knoflook. Als het iets te droog is voeg dan enkele lepels heet water toe. Stooi er nu naar eigen smaak Gyroskruiden over en doe de spruitjes erbij. Laat het geheel nog 5 minuten zachtjes nagaren. Breng op smaak met wat citroensap en peper en zout uit de molen.

Serveertips

Verdeel de Gyrosspruitjes over 2 voorverwarmde borden en strooi de pijnboompitjes erover. Lekker met gebakken of gekookte krieltjes en slanke knoflook-yoghurtsaus. Wil je de vegetarische variant maken? Laat dan de kalkoen weg en verdeel bij het serveren 2 hardgekookte eieren over de Gyrosspruitjes..