

Ingrediënten voor 2 personen

400-500gr spruitjes 1
groentebouillon tablet 5 volle
eetlepels tahin of sesampasta
scheutje room theelepel
citroensap snufje cayennepeper-
of chilivlokken een heel klein
snufje gemalen komijn

Tijd: 10-20 min.
Keuken: Vegetarisch
Smaak: Hartig
Soort_gerecht: Vegetarisch
Eigen_keuken: Ja
Vegetarisch: Ja

BIOLOGISCHE SPRUITJES MET SESAMPASTA/ TAHIN

Weer eens een heel andere manier om spruitjes te smaken! De gezondste en lekkerste variant voor spruiten, vind ik dit recept.

Vorbereiding

Maak de spruitjes schoon , ontdoe ze van lelijke blaadjes door het kontje eraf te snijden. Verkort de kooktijd door ze onderaan kruislings in te snijden.

Bereidingswijze

Zet de spruitjes op in koud water met 1 groentebouillon blokje. Ze moeten net onder water staan. Kook ze 8-10 minuten , niet langer, anders worden ze te gaar en krijg je de bekende spruitengeur. Giet ze af en prak de helft van de spruitjes fijn. Doe hier de tahin, citroensap, room, pepervlokken en de rest van de hele spruitjes bij. Meng het geheel en dien op. Gemalen komijn toevoegen als je een wat frissere tint aan dit gerecht wilt geven. Voeg evt. nog wat room toe als het te stevig is.

Serveertips

Lekker met biologische aardappelpuree uit de oven met kaasgratin.