

Ingrediënten voor 4 personen

500 gr spruitjes/100 gr mager
rookspek/ 1 ui/1 rode paprika/50
gr geraspte kaas/

Tijd: 10-20 min.

Keuken: Montignac

Gang: Bijgerecht

Eigen_keuken: Nee

Vegetarisch: Nee

spruitjes met paprika montignac

Hulpmiddelen

Pan /koekenpan/oven

Vorbereiding

Spek in blokjes/1 ui snipperen/1 rode paprika in blokjes/spruitjes schoonmaken en in 10 min beetgaar koken in wat water en zout/de spekjes uitbakken /ui en paprika aan spek toevoegen en 5 min laten meefruiten/spruitjes afgieten en overdoen in een ovenschaal ingevet/het spekgroenten mengsel op de spruitjes scheppen en er de geraspte kaas over strooien even onder de grill of in de oven eet smakelijk dit is uit montignac op klompen