

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
400 gr spruiten
1 rode paprika
1 ui
1 cm gember
1 zoete appel
180 gr magere rookworst

SPRUITJESSCHOTEL MET ROOKWORST

Bevat per portie: Kcal: 368 | Eiwit: 18,0 gr | Koolhydraten: 35,4 gr | Vet: 15,7 gr | Vezels: 11,9 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de rookworst volgens de instructies op de verpakking. Snij vervolgens in (halve) plakken.
• Maak de spruiten schoon en kook ze ongeveer 5 minuten. Spoel ze vervolgens even koud.
• Snipper de ui, schil de gember en rasp deze fijn. De ui en gember mogen bij elkaar.
• Snij de paprika in reepjes.
• Schil de appel en snij in blokjes.
• Verhit een scheutje olie in een wok en fruit de ui en gember op laag vuur twee minuten aan.
• Zet het vuur iets hoger, voeg de spruitjes en paprika toe en bak dit vier minuten mee.
• Voeg de rookworst en appel toe en bak dit nog twee minuten mee.
• Maak de schotel op smaak met peper en zout.

TIPS EN TRICKS

• Spruitjes schoonmaken is veel werk! Dit kun je ook de avond van tevoren al doen. Of je koopt spruitjes die al zijn schoongemaakt. Ik kon ze helaas niet vinden.
• Lekker met aardappelpuree, maar ook met krieltjes!