

Gebakken Spruiten

Ingrediënten

- 1000 g spruiten
- 4 st uien rood
- 2 handvol walnoten
- peper en zout,
- ras el Hanout
- wat citroen of lemoensap

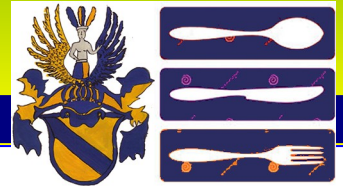
MeP

- Maak de spruitjes schoon en halveer ze
- Maak de rode ui schoon, halveer hem en snijd hem in reepjes
- Bereid kruiden voor
- Citroen/limoen uitpersen
- 3 eetlepels olie
- 1 eetlepel boter

Bereiding

Verwerkingstijd: ca. 20 minuten / Kooktijd: ca. 5 – 8 minuten.

1. Verhit 2 eetlepels olie in een pan op laag vuur
2. Smelt 1 theelepel boter in de olie
3. Strooi Ras el Hanout en breng op smaak (myoteren)
4. Verwarm iets hoger en fruit de rode uien
5. Haal het mengsel uit de pan en zet opzij
6. Rooster de noten in het overgebleven oliemengsel
7. Haal uit de pan en voeg toe aan het uienmengsel
8. Voeg wat olie toe aan de pan en verwarm deze op hoge hitte



9. Voeg de spruiten toe en bak tot ze kleuren
10. Deglaceren met citroen/limoen
11. Zet het vuur lager en laat het op een kleine vlam nog iets doortrekken
12. Meng ui, ras el hanout en walnoten erover
13. Goed doormengen