

2. Spruitjes met appel uit de oven en boekweit



ingrediënten voor 2 personen

bereidingstijd: 40 minuten

500 gram spruitjes

2 zoetzure appels

verse gember (ca. 5 cm)

theelepel gemalen koriander

snuf cayennepeper

olijfolie

125 gram boekweit

1 ui

2,5 dl groentebouillon

10 gedroogde pruimen

theelepel gemalen komijn

30 gram rauwe amandelen

Verwarm de oven voor op 180 graden. Maak de spruitjes schoon en kruis ze in met een mes.

Zet een koekepan op het vuur en rooster de boekweit 8 minuten op een laag vuur. Steeds omscheppen om de boekweit niet te laten verbranden.

Schil de gember en snij deze in kleine stukjes. Schil de appels en snij ze in stukjes.

Meng de spruitjes, appels, gember en koriander in een schaal met twee eetlepels olijfolie en een snufje cayennepeper. Bekleed de bakplaat met bakpapier en verspreid het spruitjesmengsel over de bakplaat. Schuif de bakplaat in de oven. In ongeveer 20 minuten zijn de spruitjes gaar. Controleer regelmatig of temperatuur niet te hoog is want dan kunnen de spruitjes verbranden.

Snipper het ui. Doe olijfolie in een kleine braadpan en fruit het ui een paar minuten.

Voeg de geroosterde boekweit en komijn toe. Bak dit nog een paar minuten en voeg dan de groentebouillon toe. Breng alles aan de kook. Snijd of knip de gedroogde pruimen in stukjes en voeg deze aan het begin van het koken toe aan het boekweitmengsel.

Hak de amandelen in grove stukjes en rooster ze vijf minuten in een droge koekepan. Serveer deze bij de maaltijd.