

5 ingrediënten Voorraad artikelen zoals *water, bak- en braadmiddelen, peper en zout*, tellen niet mee aan de 5 ingrediëntenlijst, die heb je altijd al in huis!



of minder...

2 PERSONEN

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥬 300 g spruitjes
- 🥩 40 g 'nduja (pittige Italiaanse worst - verkruimeld)
- 🍋 citroensap

MATERIAAL: koekenpan

ZO MAAK JE HET:

1. Verwijder beschadigde en harde buitenste blaadjes van de spruitjes.
2. Snijd een stukje van de stronkjes af en halveer de spruitjes.
3. Breng een grote pan water met een klein beetje zout aan de kook.
4. Zet een kom met ijswater klaar.
5. Blancheer de spruitjes ca. 2 minuten of tot ze een beetje zacht zijn als je erin knijpt.
6. Giet ze af en leg ze ca. 15 minuten in het ijswater tot ze helemaal koud zijn.
7. Giet af.
8. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en bak er de spruitjes ca. 10 minuten op hoog vuur rondom goudbruin en krokant in.
9. Roer de 'nduja erdoorheen en bak al omscheppend ca. 5 minuten verder tot de spruitjes goed bedekt zijn.
10. Besprenkel met een beetje citroensap en serveer.

Eet smakelijk!

BRON: foodiesmagazine.nl

