

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 krieltjes
-  500 g spruitjes
-  30 g walnoten
-  75 g pancetta
-  60 g crème fraîche

MATERIAAL: wok

ZO MAAK JE HET:

1. Kook water in een pan op het vuur.
2. Was de krieltjes (schillen hoeft niet), snijd eventuele grote exemplaren doormidden.
3. Maak de spruitjes schoon door de onderkanten eraf te snijden en de buitenste blaadjes te verwijderen.
4. Was ze daarna goed.
5. Doe de krieltjes in de pan met kokend water, voeg na 5 minuten de spruitjes toe en kook nog 10 minuten.
6. Hak ondertussen de walnoten in grove stukken, rooster in een droge wok in ongeveer 5 minuten goudbruin, schep uit de pan en zet even weg.
7. Scheur de pancetta in stukken en bak aan in de wok.
8. Giet de aardappelen en de spruitjes af.
9. Voeg de spruitjes en krieltjes toe aan de pancetta en wok nog enkele minuten mee.
10. Voeg dan ook de walnoten en de crème fraîche toe en schep goed door elkaar.
11. Breng op smaak met zout en peper en verdeel over de borden.

Eet smakelijk!

BRON: chickslovefood.com

