



## Spruitjes met pecannoten, spekjes en cranberries

**2 PERSONEN - bijgerecht**

⌚ 40 minuten

**DIT HEB JE NODIG:**

**voor de spruitjes**

- 🥕 250 g spruitjes, geschoond
- 🥕 1 el olijfolie
- 🥕 zout, naar smaak
- 🥕 zwarte peper, gemalen naar smaak
- 🥕 20 g cranberries, gedroogd
- 🥕 40 g pecannoten, ongebrand
- 🥕 65 g spekreepjes

**voor de dressing / saus**

- 🥕 1 el olijfolie
- 🥕 ½ tl azijn
- 🥕 ½ tl honing
- 🥕 ¼ tl milde mosterd
- 🥕 zout en peper



**MATERIAAL:** bakplaat met bakpapier, keukenpapier

**ZO MAAK JE HET:**

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Houd je van zachtere spruitjes? Kook de geschoonde spruitjes dan 5 minuten voor.
3. Snijd alle spruitjes doormidden en voeg ze toe aan een kom.
4. Voeg 1 el olijfolie en ¼ tl zout, plus gemalen zwarte peper naar smaak toe en mix goed door elkaar.
5. Verdeel de spruitjes over een bakplaat en bak ze 25 tot 30 minuten in de voorverwarmde oven.
6. Haal de spruitjes 15 minuten bakken uit de oven en draai zo veel mogelijk om, zodat ze aan beide kanten mooi bruin worden.
7. Wel de gedroogde cranberries 10 minuten in lauw water.
8. Rooster ondertussen de pecannoten kort in een droge koekenpan boven middelhoog vuur (let goed op dat ze niet verbranden).
9. Dit duurt ca. 5 minuten.
10. Bak de spekreepjes in een grote koekenpan of hapjespan licht krokant.
11. Giet het overtollige vet uit de pan, maar laat een beetje over om in te bakken.
12. Laat de cranberries uitlekken en dep droog met keukenpapier.
13. Voeg de cranberries samen met de pecannoten toe aan de pan met de spekjes.
14. Bak dit een paar minuten mee.
15. Maak de dressing door de olijfolie, azijn, honing, tl mosterd, peper en zout te mengen.
16. Voeg de geroosterde spruitjes toe aan de pan en schenk de dressing erover.
17. Bak voor 1 minuut, onder voortdurend roeren.
18. Proef en breng indien nodig op smaak met extra zout en peper
19. Schep de inhoud van de pan over in een mooie schaal en serveer!

**BRON:** [lowcarbchef.nl](http://lowcarbchef.nl)