



Gewokte spruitjes

2 PERSONEN - bijgerecht

⌚ 10 + 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 1 el zonnebloemolie
- 🍴 350 g spruitjes, schoongemaakt en gehalveerd
- 🍴 ½ sjalot, fijngesneden
- 🍴 1½ knoflookteen, fijngehakt
- 🍴 1 el sojasaus
- 🍴 ½ el ahornsiroop
- 🍴 ½ el sesamololie
- 🍴 ½ el rijstazijn
- 🍴 ½ el sesamzaadjes
- 🍴 peper en zout
- 🍴 sambal oelek, optioneel

MATERIAAL: wok, keukenpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Was de spruitjes en halveer ze.
2. Verhit de zonnebloemolie in een wok of grote koekenpan op middelhoog tot hoog vuur.
3. Voeg de spruitjes toe, roer ze kort om zodat ze goed met olie bedekt zijn, en verdeel ze daarna in een enkele laag over de bodem van de pan.
4. Laat ze 2 minuten bakken zonder te roeren, zodat ze een licht goudbruine kleur krijgen.
5. Schep de spruitjes daarna om, verdeel ze opnieuw in een enkele laag en bak nog eens 3 minuten, tot ze mooi gebakken zijn en een goudbruin randje hebben.
6. Zet het vuur iets lager en voeg de fijngesneden sjalot toe.
7. Bak 2–3 minuten tot de sjalot zacht is geworden.
8. Voeg de fijngehakte knoflook toe en bak nog 30 seconden mee.
9. Breng de spruitjes op smaak met zwarte peper, sojasaus, ahornsiroop, sesamololie en rijstazijn.
10. Roer alles goed door elkaar, dek de pan af en laat de spruitjes 2 minuten stomen, zodat de smaken goed intrekken.
11. Proef of de gewokte spruiten gaar zijn voor het serveren.
12. Haal de pan van het vuur, strooi de sesamzaadjes erover en proef of er nog wat zout en peper bij moet.
13. Optioneel kun je nog wat sambal oelek toevoegen om ze pittiger te maken.
14. Roer dit er dan goed doorheen.
15. Serveer de roergebakken spruitjes direct, terwijl ze nog warm en licht knapperig zijn.
16. Ze zijn heerlijk als bijgerecht bij bijvoorbeeld rijstgerechten met gebakken tofu of tempeh.

TIP: Variëren met spruitjes wok

Je kunt deze gewokte spruitjes makkelijk uitbreiden tot een volwaardige maaltijd of combineren met andere smaken:

- 🍴 Gebakken tofu of tempeh
- 🍴 Noedels of jasmijnrijst
- 🍴 Gehakte pinda's of cashewnoten voor crunch
- 🍴 Extra groenten zoals paprika of shiitake
- 🍴 Een scheutje limoensap of verse koriander als frisse topping

BRON: leukerecepten.nl

