

Spruitjes met cashewnoten of met sesamsaus



SONJA VAN DE RHOER

Goede spruiten zijn friscgroen, hard en hebben een mooi wit snijvlak. Spruitjes zijn supergezonde kooltjes. Bomvol vitamine C en rijk aan ijzer en vezels.

De antioxidant sulforafaan glucosinolaat, die ook in broccoli en witte kool zit, zorgt ervoor dat je lichaam enzymen aanmaakt waarmee vrije radicalen (schadelijke stoffen) in het lichaam worden geneutraliseerd. Spruitjes smaken het lekkerst als ze nog een beetje knapperig zijn.

Spruiten met cashewnoten

Maak de spruitjes schoon en halveer ze. Maak de prei schoon en snijd deze in ringen.

Verhit een wok of hapjespan met dikke bodem. Schenk de olie erbij en bak de spruitjes, prei en kerriepoeder goed aan in de hete olie. Roerbak de groenten 5-7 minuten.

Breng op smaak met zout en peper. Strooi vlak voor het serveren de grof gehakte cashewnoten erover.

Variaties: Neem tandoorikruiden in plaats van kerriepoeder. Neem hazelnoten of amandelen in plaats van cashewnoten.

Spruiten met sesamsaus

Maak de spruitjes schoon en

blancheer ze 3 minuten in ruim kokend water met zout. Laat ze schrikken in koud water en vervolgens goed uitlekken.

Verhit een wok of hapjespan met dikke bodem. Schenk de olie erbij en bak de sjalotten en vervolgens de knoflook en gemberwortel om en om goed aan in de hete olie. Doe de spruitjes erbij en roerbak ze 1 minuut. Voeg de sherry, sojasaus en honing toe en roerbak 1 minuut. Schenk er 3 eetlepels water bij, dek de wok af en laat de spruitjes 5 minuten zachtjes stoven.

Breng op smaak met zout en peper en besprenkel vlak voor het serveren met sesamololie of bestrooi de spruitjes voor het serveren met geroosterde sesamzaadjes in plaats van het besprenkelen met sesamololie.

Servere met gebakken tofu of gehalveerde hardgekookte eieren en gekookte (zilervlies)rijst.

Variatie: Vervang de sjalot of ui door prei of rode paprika. Tip: spruitjes met satésaus is ook een heerlijke combinatie.

Voor 4 personen:

750 gr spruitjes
3 of 4 el (zonnebloem)olie
zout
peper

1 el kerriepoeder

100 gr cashews

Of:

750 gr spruitjes
2 el (zonnebloem-) olie
2 sjalotten of 1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook

3-4 cm geraspte gember of 1 tl gemberpoeder (djahé)

1 el droge sherry of groentebouillon

3 el sojasaus

3 tl honing

2 el geroosterde sesamzaadjes

1 el sesamololie