

Spruitjessoep met rookworst

Voorgerecht voor 4 personen



**GREEN BALLS
OF FIRE**

Ingrediënten 250 gr spruiten mogen A spruiten zijn 2 middelgrote uien 1 rookworst 250 gram 2 eetlepels zonnebloemolie 1 liter vleesbouillon	Materialen Een goede wokpan of hapjespan evt. een hoge kookpan Snijplank
Stappenplan <ol style="list-style-type: none">1. Snipper de schoongemaakte uien niet te fijn, niet te grof.2. Schoon de spruiten en door de lengte halveren.3. Verwarm de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.4. De olie in de hete wok. Bak de gesnipperde uienstukjes glazig, zacht.5. Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.6. Doe de spruitjes in de bouillon en kook nog ongeveer 5 minuten beetgaar.7. Snijd de rookworst in plakjes en voeg die toe.	Aandachtspuntjes Het mag in de soep geen papje worden. Kan ook met gehaktballetjes worden gemaakt. Zo voorkom je dat alles te langzaam gaart. Een wok heeft als voordeel dat hij erg heet kan worden. Als je gekozen hebt voor gehaktballetjes dan deze in wat bouillon langer gaar laten koken en pas dan toevoegen.
TIP: <i>Deze soep kan ook vegetarisch gemaakt worden. Vervang de rookworst door croutons gebakken in olijfolie, en gebruik tuinkruidenbouillon in plaats van vleesbouillon.</i>	
Een beetje geraspte oude kaas over de soep strooien en even onder de hete grill plaatsen tot de kaas bruin wordt.	

Chinese Spruitjes

Hoofdgerecht voor 4 volwassenen



Ingrediënten: 350 gram geschoonde –D-spruitjes 1 middelgrote ui 1 teentje knoflook (solo Garlic) 200 gerookte spekblokjes 1 blik ananastukjes of 1 verse ananas in stukjes 1 scheut ketjap manis 1 scheut ketjap asin 1 stuk verse gember, (ongeschild ongeveer 50 gram) Zonnebloemolie 100 gram fijn geraspte oude kaas Zout en peper naar smaak	Materiaal: Kookpan Wokpan Staafmixer
Stappenplan: <ol style="list-style-type: none">1. Halveer de spruitjes door de lengte2. Kook ze 5 minuten in ruim water.3. Snipper de ui grof. De knoflook in fijne schijfjes snijden en fruiten in de zonnebloemolie.4. Voeg de spekblokjes toe5. Voeg de uitgelekte spruitjes toe en laat het geheel even droogbakken.6. Voeg de ketjap toe.7. Voeg de fijn gestampte (in vijzel, of fijn geraspt) gember toe.8. Voeg de ananastukjes met twee eetlepels ananassap(of mix) toe.9. 5 minuten op een laag vuur laten pruttelen. Na het opdienen de geraspte kaas erover strooien.	Aandachtspuntjes: Water eerst laten koken. Pas dan de gehalveerde spruitjes toevoegen. Daardoor blijven ze mooi groen. Indien je koos voor een verse ananas, een gedeelte ervan fijn malen met staafmixer.
Bij voorkeur serveren met rijst.	

Spruitjesstamppot met appel

Hoofdgerecht voor 4 volwassenen



Ingrediënten:

1 kg kruimige aardappelen
600 gram ongeschoonde spruitjes
4 appels, Jonagold of Elstar
250 gram Zeeuws spek in blokjes
1 Spaanse peper zonder zaadjes fijn gehakt
1,5 dl melk
50 gram boter
Eventueel 1 theelepel nootmuskaat
Zout naar smaak

Materiaal:

Kookpan
Staafmixer of stamper
Wokpan

Stappenplan:

1. Schil de appels en de aardappels en snij deze in stukken.
2. Zet in water op een middelhoog vuur en kook ongeveer 20 minuten.
3. Maak ondertussen de spruitjes schoon.
4. Verhit de olie in de wokpan en voeg de spekblokjes toe. Ongeveer 3 minuten. Uitscheppen en laten uitlekken op keukenpapier.
5. Roerbak de spruitjes en de peper in het bakvet in de wok.
6. Na 5 minuten de spruitjes mengen met een scheutje water. Schep dan ook het spek erdoor.
7. Na 5 minuten van het vuur halen.
8. Verwarm de melk langzaam.
9. Giet de aardappelen en de appels af. Meng de melk erdoor. Goed stampen of mixen.
10. Voeg de spruitjes met de peper toe. Omscheppen.
11. Zout naar smaak toevoegen.

Aandachtspuntjes:

Niet afgieten, de pan op de wok laat zitten. Je kunt dan de boter toevoegen en eventueel wat nootmuskaat.

Heerlijk in de herfst en winter.

Een lapje varkensvlees, schnitzel, rookworst of uitgebakken speklapjes zijn een ideale combinatie. Je kunt dit recept ook toepassen als vegetarisch gerecht.

Spruitjes maar dan anders!

Hoofdgerecht voor 4 volwassenen



**GREEN BALLS
OF FIRE**

Ingrediënten: 350 gram spruitjes geschoond 250 gram mager gerookte spekreepjes 2 gesnipperde sjalotjes 2 eetlepels olijfolie 2 teentjes knoflook ½ Spaanse peper fijn gehakt. ½ bos vers geknipte fijngehakte peterselie (3 eetlepels) Zout naar smaak	Materiaal: Kookpan Wokpan
Stappenplan: <ol style="list-style-type: none">1. Kook de spruitjes in ruim kokend water met zout ongeveer 3 minuten.2. Daarna afgieten en goed laten uitlekken.3. Verhit de olie in de wok. Bak hier de spekreepjes in. Bruin en knapperig.4. Schep het spek uit de pan en voeg de knoflook en sjalotjes en de Spaanse pepers in het achtergebleven bakvet. Even aanfruiten.5. Voeg de spruitjes toe. Al omscheppend 4 minuten bakken.6. Voeg de spekreepjes toe. Strooi de verse, fijngehakte, peterselie erover op het bord.	Aandachtspuntjes: Eerst water koken pas dan de spruitjes toevoegen. Daardoor blijven ze mooi groen. Rustig omscheppen, maak er geen pap van. De spruitjes moeten mooi bruin aanbakken.
Heerlijk met gebakken krieltjes en varkensvlees (schnittel, varkenshaas of varkenslapjes).	

VEGASPRUITJES!



Vegetarisch spruitengerecht met walnoten

Hoofdgerecht voor 4 volwassenen

Ingrediënten: 600 gram geschoonde kleine spruitjes 1 theelepel kerriepoeder 1 grote rode paprika in fijne reepjes gesneden 100 gram geschoonde walnoten 2 eetlepels olijfolie Peper en zout naar smaak	Materiaal: Kookpan Wokpan
Stappenplan: <ol style="list-style-type: none">1. Snij de spruitjes in fijne plakjes2. Kook ze 2 minuten in ruim water met wat zout.3. Verhit de wokpan met de olie.4. Schep alles, de spruitjes en de paprikareepjes in de hete wokpan.5. Voeg de gepelde walnoten en de kerriepoeder toe.6. Ongeveer 5 minuten op een hoog vuur wokken.	Aandachtspuntjes: Eerst water koken en dan de plakjes toevoegen.
Serveer met rijst of aardappelpuree. Maak de puree eens van pastinaak of knolselderij.	