

# Spruitjes



## Bijgerecht

Groente

**4 personen**

**Land:** Holland

**Bereidingstijd:** Bereiding: 35 min.

**Seizoen:** september t/m april



## Ingrediënten

- 1 el zachte olijfolie
- 400 gram spruiten schoongemaakt en gewassen
- 2 zoetzure appels en 1 gehakte ui
- zout, peper en scheutje balsamicoazijn
- 125 gr magere spekblokjes

## Bereidingswijze

1. Kook de spruiten in gezouten water net niet beetgaar en laat uitlekken. Verwijder de klokhuisen van de appels en snijdt in stukjes. Bak de spekjes uit in een koekenpan en voeg daar na een tijdje de ui aan toe. Bak de ui glazig.
2. Bak de spruitjes ongeveer 3 minuten in een wok. Blus af met balsamicoazijn. Voeg appel, spekjes en ui toe. Heet laten worden en breng op smaak met zout en peper.

## Tenslotte

Spruitjes is een bij velen niet populaire groente maar wel een van de gezondste ter wereld. Ze zijn rijker aan vitaminen dan ...sinaasappelen! In september komt de eerste oogst van het land en half april de laatste. Nu zeggen mensen nogal eens dat de spruiten pas lekker zijn als 'de vorst er overheen is geweest', want dan zijn ze zoeter dan de eerste die een scherpere smaak hebben. Dat is echt niet meer zo. Het product is door de kwekers zo veredeld dat de eerste spruiten net zo smaken als de laatste. Bovenstaand recept is de Franse manier om ze klaar te maken, maar je kunt ook **Spruitjes met ham en sesamzaad** maken. Na het blancheren (met zout) koel je ze snel af. Rooster 1 el sesamzaadjes even 2 minuten in een koekenpan, doe ze op een bordje. Doe 1 el sesamolie en 1 el boter in dezelfde pan. Doe er 1 ons hamblokjes bij en bak even aan. Zet het vuur hoog en bak de spruiten 5 minuten mee. Maak af met peper, zout en strooi er de sesamzaadjes over. Voor **Spruitjes met Kerrie** kun je de de spruiten na blancheren en afkoelen in een hapjespan 2 el olie verhitten en hierin 1 fijngesneden ui met 4 tl kerriepoeder fruiten. Vervolgens doe je er de spruiten en 1 klein blikje (200 ml) kokosmelk met iets water erbij en laat ca. 10 min. zachtjes gaar sudderen. Voor **Italiaanse Spruiten** ga je na het blancheren als volgt te werk. Maak een sneetje in 150 gr. kastanjes. Breng water aan de kook en kook er de kastanjes in ongeveer 10 minuten tot ze splijten, daarna harde bruine korst eraf halen en het bruine velletjes, brokkel ze een beetje. Snijd de 100 gr pancetta (eventueel ontbijtspek) in stroken en bak ze in wat olijfolie. Doe er de kastanjes bij en laat ze enkele minuten meebakken. Doe er de spruiten, 2 dl kippenbouillon laat 10 minuten sudderen. Bak de 2 el salie blaadjes kort in olijfolie en meng ze door de spruiten. Bestrooi met wat peper. Voor **Spruitjessoep** kook je 100 gr droge linzen in 20 tot 25 minuten gaar en giet ze af. Doe 500 gr schoongemaakte en gehalveerde spruitjes met 1 liter melk, 1/2 el gedroogde tijm, 1 fijngehakte teen knoflook en 2 1/2 bouillonblokjes in een pan, breng aan de kook en kook ze op laag vuur in ongeveer 10 minuten gaar. Roer regelmatig om overkoken te voorkomen. Pureer de soep met een staafmixer glad en roer de linzen en 1 el gembersiroop erdoor. Breng zonodig op smaak met zout en peper. Schep de soep in warme kommen en doe in elke kom een lepel yoghurt. Bestrooi met lente-ui of bieslook en serveer er grof brood bij. Voor **Spruitjes uit Suriname** kruid je eerst 500 gr rundergehakt met een beetje ketjap en gewone gehaktkruiden. Bak de gehakt in wat olie rul en gaar in een hapjespan. Snijd 3 tenen knoflook fijn. Snijd 8 tomaten ieder in 8 stukjes. Doe de tomaten, 1 flinke el ketjap, 500 gr schoongemaakte spruiten en de knoflook bij het gehakt en roerbak het geheel in de pan. Voeg scheut water toe. Doe de deksel op de pan en 30 minuten laten smoren en af en toe doorroeren. Serveren met pandanrijst. Tot slot **Spruitjes Gestoomd**. De spruiten pellen en een kruisje in maken, stomen gedurende 10 minuten in een stoompan. In een andere pan 80 gr boter laten smelten en bak daarin 200 gr spekjes en 1 gesnipperde ui. In een andere pan, op hetzelfde moment 4 gezouten karbonades bakken in wat boter. Doe de spruitjes bij het spek en bak even mee aan. Deglaceer de karbonades met een el mosterd en een beetje water.