

# TIJN VAN DE SMAAK

## spruitjesrecepten

### Spruitjes met druiven (4 personen)

800 gr. spruitjes, 400 gr. witte druiven, zout, nootmuskaat.

Verwijder de lelijke blaadjes van de spruitjes en was ze. Kook ze in water met een snufje zout ca. 10 minuten. Was intussen de druiven en haal ze van de tros. Voeg na 10 minuten de druiven aan de spruitjes toe en laat ze 5 minuten meekoken. Giet de groenet af en breng op smaak met wat nootmuskaat.

### Spruitjes met quinoa (4 personen)

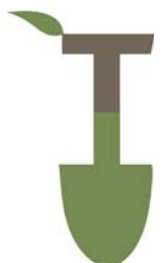
500 gr. spruitjes, 1 ui, 2 koppen quinoa, 1 eetl. olijfolie, 1 eetl. sojasaus, nootmuskaat.

Maak de spruitjes schoon en stoom of kook ze gaar. Kook intussen de quinoa met 3 koppen water. Snipper de ui. Verhit de olijfolie en fruit de ui. Voeg de gare spruitjes, sojasaus en nootmuskaat bij de ui. Laat het enkele minuten bakken en roer het geheel door de gare quinoa.

### Spruitjes met pompoen en seitan (4 personen)

200 gr. spruitjes, 200 gr. pompoen, 1 ui, 250 gr. seitan, peper, nootmuskaat, 2 eetl. olijfolie.

Maak de pompoen schoon en snij hem in kleine stukjes. Maak de spruitjes schoon en halveer ze. Snipper de ui. Verwarm 1 eetlepel olijfolie en fruit de ui. Voeg de spruitjes toe en laat ze zachtjes meebakken. Voeg een bodempje water toe, leg het deksel op de pan en stoof de spruitjes op een zacht vuur gaar. Voeg na ca. 5 minuten de pompoen toe en laat het geheel verder gaar stoven. Breng de groenten op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Snij intussen de seitan in dunne reepjes. Verwarm 1 eetlepel olijfolie en bak de seitanreepjes tot ze knapperig zijn. Roer de seitan door de gare groenten en laat het geheel nog even zachtjes bakken.



# TIJN VAN DE SMAAK

## spruitjesrecepten

### Spruitjes met met kastanjes (4 personen)

500 gr. spruitjes, 1 eetl. olie, 0,5 tl. zout, mespunt nootmuskaat, 200 gr. verse kastanjes, eventueel 2 eetl. rietsuiker, klontje boter.

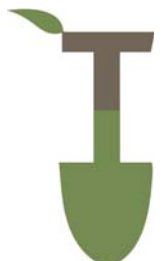
Was de kastanjes en kerf ze met een puntig mesje over de bolle kant diep in. Leg ze in een pan en voeg zoveel kokend water toe dat ze net onder staan. Breng het water opnieuw aan de kook en laat de kastanjes 5 minuten zachtjes koken. Giet de kastanjes in een vergiet en pel ze zo warm mogelijk, dan laten ook de binnenste bruine velletjes gemakkelijk los.

Maak de spruitjes schoon en kook ze in water met wat olie en zout in ca. 15 minuten beetgaar. Voeg de laatste 5 minuten de spruitjes toe en stoof ze mee. Voeg vlak voor het opdienen de suiker en een klontje boter toe en breng de groenten op smaak met wat nootmuskaat.

### Romige spruitjes met kaas (4 personen)

1 kg spruitjes, 1 dl. slagroom, 100 gr. jong belegen kaas, nootmuskaat, zout, versgemalen peper.

Maak de spruitjes schoon, was ze en kruis de stronkjes in. Kook de spruitjes zonder deksel in 7-12 minuten (afhankelijk van het formaat) gaar in ruim kokend water met zout. Snij intussen de kaas in piepkleine blokjes. Giet de spruitjes af. Voeg de slagroom toe en breng die aan de kook. Breng de spruitjes op smaak met wat peper en een snufje nootmuskaat. Neem de pan van het vuur en roer de kaasblokjes door de spruitjes. Serveer de groente direct.



# TIJN VAN DE SMAAK

## spruitjesrecepten

### Spruitjestaart met kaas (4 personen)

750 gr. spruitjes, 100 gr. ongezouten cashewnoten, 150 gr. geraspte belegen kaas, 3 eieren, 5 plakjes diepvriesbladerdeeg, nootmuskaat, zout, vers gemalen peper, 2 eetl. paneermeel, 0,25 l melk, 20 gr. bloem, 20 gr. boter.

Maak de spruitjes schoon, was ze en kruis de stronkjes in. Kook de spruitjes zonder deksel in 8-12 minuten bijna gaar in ruim kokend water met zout. Giet de spruitjes af en laat ze uitlekken. Verwarm intussen de oven voor op 200° C. Laat het bladerdeeg ontdooien. Beboter een springvorm  $\square$  26 cm. Hak de helft van de noten fijn. Smelt de boter op en zacht vuur, voeg al roerende de bloem toe, zodat een dik papje ontstaat. Voeg scheutje voor scheutje de melk toe tot een dikke saus ontstaat. Neem de pan van het vuur en roer 100 gr. van de kaas door de saus. Klop de eieren los en roer ze door de kaassaus. Roer de spruitjes en de helft van de cashewnoten erdoor en voeg naar smaak wat peper en een snufje nootmuskaat toe. Rol het bladerdeeg uit op een met bloem bestoven ondergrond tot een ronde plak van ca. 30 cm en bekleed de springvorm hiermee. Bestrooi de bodem met het paneermeel en verdeel het spruitjesmengsel over het deeg. Strooi de rest van de kaas en (fijngehakte) cashewnoten over de taart. Bak de taart op een rooster in het midden van de oven in 35-40 minuten lichtbruin en gaar. Snij de taart aan tafel in punten. Lekker met rijst en andijviesalade.

### Spruitjespuree met spekjes (4 personen)

1 kg spruitjes, 1,2 kg aardappelen, 4 eetl. slagroom, 25 gr. geraspte jong belegen kaas, 10 gr. boter, 200 gr. ontbijtspek in blokjes, snufje nootmuskaat, zout, vers gemalen peper.

Maak de spruitjes schoon, was ze en kruis de stronkjes in. Schil de aardappelen, was ze en snij ze in stukken. Kook de spruitjes en de aardappelen in 12-14 minuten gaar in ruim kokend water met zout. Smelt intussen de boter in een koekenpan en bak de spekjes zachtjes krokant uit. Laat de spekjes uitlekken op keukenpapier. Giet de spruitjes en de aardappelen af en stamp ze fijn. Roer de slagroom, de kaas en de spekjes erdoor en laat het geheel al roerende door en door warm worden. Breng de puree op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

