

Lekkere spruitjes



Winterkost met een vleugje zon

Ingrediënten voor 4 personen:

- 800 gram spruiten
- 4 tenen knoflook
- 12 gedroogde abrikozen
- 2 theelepels kaneel
- zout
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding:

1. De spruitjes schoonmaken en grote doormidden snijden.
2. Abrikozen in plakjes snijden
3. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden.
4. Verwarm een pan met een dikke bodem en voeg dan de olijfolie toe.
5. Heel zachtjes de knoflook hierin fruiten.
6. Kaneel en wat zout er doorheen roeren.
7. Spruitjes en abrikozen toevoegen met een bodempje water en circa 10 minuten laten stoven tot de spruitjes beetgaar zijn.
8. Opdienen met volkoren couscous.

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	40
Vet (g)	2 (2/0*)
Eiwit (g)	1 (1/0*)
Koolhydraat (g)	5
Natrium (mg)	85
Kalium (mg)	370
Calcium (mg)	35
Magnesium (mg)	20
IJzer (mg)	0,8
Selenium (µg)	8
Zink (mg)	0,3
Foliumzuur (mg)	69
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	15
Vitamine B1 (mg)	0,09
Vitamine B2 (mg)	0,10
Vitamine B6 (mg)	0,19
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	52
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,2
Voedingsvezels (g)	3

* = plantaardig/dierlijk

Spruitjes

Spruiten zijn echte herfst en wintergroenten. De kleine kooltjes groeien in de okselholten van de koolplant. Spruitjes worden voornamelijk geteeld in Noord-Europa. De plant verdraagt vorst maar kan niet geogst worden wanneer het vriest. Verse spruiten zijn hard en kunnen een week in de koelkast worden bewaard. Schoongemaakte spruiten zijn hooguit 2 dagen te bewaren.

Spruiten bevatten een hoog gehalte aan vitamine C en voedingsvezels, net wat we nodig hebben in dit seizoen. Om de vitamines te behouden moeten de spruiten maximaal 10 minuten worden gekookt, dan hebben ze nog een beetje een *bite*. Kook je ze langer dan gaan ze stinken (spruitjeslucht) en worden ze zwaarder verteerbaar.