

Spruitjes met appel

(2 personen - 30 minuten)

Ingrediënten:

- 300 g spruitjes
- 1 el olie/bakboter
- 1 Elstar appel
- 1 kleine ui
- ½ el citroensap
- ½ tl kaneel
- ½ tl gemalen komijn

Bereiding:

- Kook de spruitjes in 10-15 min. beetgaar. Spoel de spruitjes in een vergiet af onder koud stromend water en laat goed uitlekken.
- Schil de appels en snijd in kwarten. Verwijder het klokhuis en snijd de kwarten in blokjes. Sprengel de

citroensap erover. Snipper de ui grof.

- Bak de ui met kaneel, komijn en peper naar smaak zachtjes. Schep de appel erdoor en bak al omscheppend in 3-4 min gaar. Voeg de spruitjes toe en laat door en door warm worden.

Variatietip:

Vervang de stukjes appel door stukjes gedroogde abrikoos, vijg of dadel.

