

Spruitjes met bruine bonen en zwarte knoflook¹

week 46

Menugang: bijgerecht (passend bij eendenborst)

Benodigde tijd: 20 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten

- 450 g spruitjes (schoongemaakt en gehalveerd in lengte)
- 1 el olijfolie
- ¾ tl karwijzaad
- 20 g zwarte knoflooktenen (grof gehakt)
- 2 el tijmblaadjes
- 30 g boter
- 30 g pompoenpitten (geroosterd)
- 1 ½ tl citroensap
- 1 el tahin
- zout

Bereidingswijze

1. Verhit de oven tot 220 °C.
2. Meng de spruitjes met de olie en ¼ theelepel zout en spreid ze uit op een met bakpapier beklede bakplaat.
3. Rooster ze 10 minuten in de oven tot ze goudbruin en nog beetbaar zijn.
4. Kneus intussen het karwijzaad heel licht in een vijzel met een stamper. Voeg de zwarte knoflook en tijm toe en wrijf alles tot een grove knoflookpuree.
5. Doe de boter in een grote hapjespan en zet hem op halfhoog tot hoog vuur.
6. Laat de boter smelten en donkerbruin worden.
7. Voeg de knoflookpuree, spruitjes, pompoenpitten en ½ tl zout toe.
8. Roer 30 seconden en haal de pan van het vuur.
9. Roer het citroensap door de spruitjes.

Serveertip:

Serveer de spruitjes in een schaal of op de borden. Sprenkel de tahin er overheen en serveer meteen.

Tips:

Zwarte knoflook is verkrijgbaar bij AH onder merknaam Souq.



¹ een Ottolenghi recept afkomstig uit 'Simpel' ingestuurd door Marianne Mathijssen