



Jonge kapucijners met tomaat, prei en broccoli

Soort gerecht: hoofdgerecht
Aantal personen: 2
Bereidingstijd: 15-30 minuten
Voedingswaarden: 490 calorieën

Ingrediënten

- 1 struikje broccoli (250 gram)
- 1 eetlepel olijfolie
- azijn
- peper
- 1.5 eetlepel pijnboompitten
- 4 plakjes ontbijtspek
- 1 dunne prei (200 gram)
- 250 gram kerstomaatjes
- 1 grote pot jonge kapucijners
- 2 theelepels kerriepoeder
- 1 eetlepel vloeibare boter of olie of roomboter



Bereiden

1. Maak de broccoli schoon en verdeel de groente in roosjes. Schil de stelen en snijd ze in stukjes.
2. Kook de broccoli in weinig water in een paar minuten net gaar.
3. Maak een dressing van de olie met azijn en peper.
4. Laat de broccoli uitlekken. Schep de dressing door de nog warme groente en laat dit afkoelen.
5. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin en strooi ze over de broccoli.
6. Snijd of knip de plakjes ontbijtspek in reepjes en bak ze langzaam bruin en knapperig.
7. Maak de prei schoon en snijd hem in stukjes van 4 cm.
8. Was de tomaatjes en halveer ze.
9. Laat de kapucijners uitlekken en spoel ze af.
10. Bak de stukken prei met de kerrie in de margarine.
11. Voeg de tomaatjes en de kapucijners toe en warm het geheel goed door.
12. Maak het op smaak met peper, strooi de spekreepjes er over en geef de broccolisalade er bij.