

Lunch



voor ± 2 personen



GEWOKTE SPRUITJES MET APPEL, WALNOTEN EN PARMAZAAN

500 gr biologische spruitjes

2 biologische appels

50 gr Parmazaan

1 handje verse peterselie

1 handje walnoten

2 eetlepels kokosolie

vers gemalen peper en zout

BEREIDING

Maak de spruitjes schoon en halveer deze. Was de appels en verwijder het klokhuis en snij de appel in partjes. Snij dan de peterselie fijn, breek de walnoten in kleine stukken en zet dit even aan de kant.

Doe de kokosolie in een wokpan en voeg de spruitjes toe, maal er wat peper en zout overheen en wok de spruitjes goudbruin. Voeg daarna de appel en de verse peterselie toe. Maak het geheel af door de parmazaan en de stukjes walnoot erover te verdelen.