

# Lunch



voor ± 2 personen



## GEWOKTE SPRUITJES MET APPEL, WALNOTEN EN PARMAZAAN

500 gr biologische spruitjes

2 biologische appels

50 gr Parmezaan

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 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 Parmezaan en de stukjes walnoot erover te verdelen.