

# SPRUITJES MET CHAMPIGNONS EN SPEKJES UIT DE WOK

## INGREDIËNTEN

### VOOR 2 PERSONEN

- 500 g spruitjes
- 250 g (kastanje)champignons
- 150 g gerookte spekblokjes
- 1 kleine rode ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl gedroogde tijmblaadjes, of enkele takjes
- 1 takje rozemarijn
- (olijf)olie
- evt. 400 g krieltjes

### Bereidingstijd

Voorbereiden: ca. 15 minuten  
Bereiden: ca. 20 of 30 minuten

## BEREIDING

Maak de spruiten schoon - halveer grote exemplaren - en zet in een pan met een bodempje water en een beetje zout. Veeg de champignons schoon met een vochtig doekje. Halveer grote exemplaren en zet apart. Snijd de ui in vieren en dan in dunne plakjes. Hak de knoflook fijn.

Kook de spruitjes net gaar in ca. 6 minuten (ook wel afhankelijk van de grootte van de spruiten). Giet af en laat uitlekken. Of gaar de spruiten in de stoomoven. Let dan wel even op de tijd, want de volle 30 minuten heb je nu niet nodig. Ik zet de oven 10 minuten voor het einde van de gaartijd uit en laat de spruiten in de oven liggen.

Bak, terwijl de spruitjes koken, de spekjes op niet te hoog vuur uit tot het vet begint te smelten en voeg dan de ui en knoflook toe. Laat zachtjes ca. 5 minuten fruiten tot de ui glazig ziet. Schep uit de pan en zet apart. Draai het vuur hoger en voeg de champignons met de tijm en rozemarijn toe. Laat ca. 5 minuten onder regelmatig omscheppen bakken zodat de champignons goed bruinen maar niet aanbakken. Laat het vrijkomende vocht verdampen.

Als de champignons gaar zijn kunnen de spekjes en de spruiten er bij. Zet het vuur weer hoog en laat mee bakken tot de spruiten beginnen te kleuren.

### Met krieltjes

Wil je het recept maken met gebakken krieltjes bak de krieltjes (halveer grote exemplaren) dan eerst in de wok in ca. 12 minuten tot ze gaar en goudbruin zijn. Schep uit het vet en zet apart. Voeg de krielen tegelijk met de spruiten toe aan de champignons en laat ze weer warm worden.

### TIP

Bak de krielen apart in de oven of airfryer of geef er een romige aardappelpuree bij. Voor een vegetarische versie laat je de spekjes achterwege of je bakt ze apart van de groenten. Als extra kun je er nog gepofte kastanjes erbij zetten, dat is een lekkere combinatie.