

Andijvie met speltvlinders

Ingrediënten

3 rode uien
400 gram gesneden andijvie
1 eetlepel bruine basterdsuiker
½ eetlepel balsamicoazijn
300 gram speltvlinders (pasta)
Olijfolie
100 gram walnoten
Mespunt nootmuskaat

Bereiding

Verwarm de ovengrill voor en snijd de ui in parten. Schep in de ovenschaal de ui om met de azijn, suiker en 2 eetlepels olie en strooi er peper en eventueel zout over. Zet de ovenschaal 10 cm onder de hete grill en rooster de ui in ca. 20 min. bruin en gaar. Schep af en toe om.

Kook ondertussen de speltvlinders beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Rooster ondertussen de walnoten in een koekenpan zonder olie of boter goudbruin. Laat even afkoelen en hak grof.

Snij de andijvie fijn. Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de andijvie in 3 min. beetgaar. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en eventueel zout.

Giet de pasta af en schep door de andijvie in de wok. Verdeel de geroosterde ui en walnoten erover.

Bestrooi eventueel met parmezaanse kaas.

Eetsmakelijk!

Onze *inspiratie*: Allerhande
Kleinlangevelsloo – Supermarkt in het bos!

Biologische
Boerderijwinkel

