

KNAPPERIGE SPRUITJES IN DE OVEN

Roasted Brussel Sprouts

Door / By: Pieter Blondeel





INGREDIËNTEN

- 500g spruitjes
- Parmezaanse kaas
- olijfolie
- peper
- zout
- Optioneel: nootmuskaat, sesamzaadjes, balsamicoazijn

BEREIDING

1. Snij de harde voet/onderkant af van de spruitjes en snij doormidden van de voet tot de bolle bovenkant.
2. Was de halve spruitjes en verwijder de losgekomen blaadjes.
3. Meng in een kom met olijfolie, peper en zout. Voeg eventueel nootmuskaat toe. Meng goed dooreen.
4. Vet een bakschaal in met wat olijfolie. Best een metalen bakplaat of schaal. Geen steen of glas.
5. Voeg de spruitjes toe, met platte kant onderaan, bolle kant bovenaan. Spreid de spruitjes uiteen.
6. Werk af met nog wat extra peper en zout.
7. Bak 20 à 25 minuten in een voorverwarmde oven op 220°C tot de bovenkant wat bruin en knapperig is.
8. Serveer met verse fijngeraspte Parmezaanse kaas.
9. Optioneel: voeg eventueel wat sesamzaadjes en een klein beetje balsamicoazijn toe.

Smul!



INGREDIENTS

- 500g Brussel Sprouts
- Parmesan cheese
- olive oil
- pepper
- salt
- Optional: nutmeg, sesame seeds, balsamic vinegar

PREPARATIONS

1. Slice off the tough nubby ends and slice each sprout in half from the flat base through the top.
2. Wash them with water, remove loose leaves.
3. Mix them in a bowl with olive oil, salt and pepper. You can also add nutmeg.
4. Oil a metal baking plate with a bit of olive oil.
5. Add the sprouts, spread them apart with the flat edge flush against the bottom of the plate.
6. Maybe add some more salt and pepper.
7. Bake them for 20 to 25 minutes in a preheated oven on 220°C. Roast until they have crispy, golden, brown edges.
8. Serve with some finely rasped Parmesan cheese.
9. Optional: you can add sesame seeds and a litte bit of balsamic vinegar.

Bon appetit!