



Broccoli-spruitenslamp met tomaat

Voor 2 personen



Wat stop je erin?

- ✱ 400 g broccoli, in kleine roosjes
- ✱ 200 g spruitjes, gehalveerd
- ✱ Scheutje [olijfolie](#), extra vierge en met lage zuurgraad
- ✱ 1 flinke ui, gesnipperd
- ✱ 2 teentjes knoflook, gehakt
- ✱ 100 g kalkoenspekjes
- ✱ 1 tl [kurkumapoeder](#)
- ✱ Zwarte peper, naar smaak
- ✱ 1 flinke tomaat, in heel kleine blokjes
- ✱ 1 el Italiaanse kruiden
- ✱ [Himalayazout](#), naar smaak
- ✱ Klontje [kokosolie](#), extra vierge en niet ontgeurd
- ✱ 30 g [walnoten](#), in stukjes



Hoe maak je het klaar?

- ✱ Kook of stoom de broccoli en spruitjes in één pan beetgaar.
- ✱ Verwarm intussen de olijfolie en smoor ui en knoflook.
- ✱ Voeg de kalkoenspekjes, peper en tomaat toe en stoof het tot een grove saus.
- ✱ Stamp of pureer de broccoli en spruitjes met Italiaanse kruiden, wat Himalayazout, zwarte peper en kokosolie net zo grof of fijn als je wilt.
- ✱ Verdeel de stamp over 2 borden.
- ✱ Verdeel de tomatensaus erover.
- ✱ Garneer met de walnotenstukjes.

Voedingswaarde p.p.

- ✱ 1 portie Eiwitrijke voeding 
- ✱ 1 portie Gezonde Groenten 
- ✱ 1 portie Veilige Vetten 



Tip

- ✱ Varieer met de groenten: bloemkool i.p.v. broccoli, of boerenkool (of palmkool) i.p.v. spruitjes.
- ✱ Voor een vegetarische versie kun je er een gekookt eitje bij serveren of neem 50 g walnoten extra.