



Broccoli pannetje

Ingrediënten:

500 gr broccoli

3 winterwortels

1 grote ui

Olijfolie

Chilivlokken of chilipoeder

Nootmuskaat

Wat groentebouillon

Evt Klein blikje kokosmelk

Evt bieslook

Bereiding:

Snijd de broccoli roosjes eraf en snijd de steel een stronk in stukjes.

Snijd de wortel in dunne slierten bv met een julienne snijder.

Snipper de ui. bak de ui glazig in een wok of grote koekenpan of braadpan. Voeg dan de ui toe en even meebakken. Dan de broccoli erbij. Voeg een scheutje bouillon toe en de chilipoeder of chilivlokken en laat het geheel 5-8 minuten pruttelen. Check tussendoor of er nog wat bouillon bij moet. Laat het niet droogkoken.

Voeg evt wat peper en zout toe.

Voeg evt wat kokosmelk toe

Voeg evt wat Parmezaanse kaas (of namaak van Edeligst vlokken) en wat basilicum toe om er een Mediterraanse twist aan te geven.

