



## **Spruitjessalade met Appel en Rozijnen**

(uit eet jezelf Mooi ,Slank, Gelukkig kookboek)

### **Ingrediënten:**

**2 personen**

1 grote groene appel, schillen en in stukjes

Sap van 1 citroen

Handvol ongezwavelde rozijnen

350 gr spruitjes, schoonmaken en in plakjes

3 eetl pijnboompitjes

Olijfolie

2 teentjes knoflook

1 eetl ahornsiroop

Zeezout

### **Bereiding:**

Schil en snijd de appel in stukjes en zet ze in het citroensap. Maak de spruitjes schoon en snijd ze in plakjes. Laat de rozijnen even wellen in water. (dit kan je allemaal al eerder op de dag doen) Laat de appelstukjes uitlekken.

Rooster de pijnboompitjes in droge koekenpan. Zet ze klaar. En doe dan de olie in de koekenpan, Knoflook fruiten, ahornsiroop er doorheen roeren. Na halve minuut de appelstukjes erbij en erdoor roeren. Als ze beginnen te verkleuren, haal je ze weer uit de pan, met sap en al. Zet apart in een bakje.

Doe weer olie in de pan en roerbak de spruitjes in 2-5 minuten. (hangt af van de dikte van je plakjes) Ze moeten mooi goudbruin worden aan de randjes. Giet ondertussen de rozijnen af. Roer niet teveel want dan vallen de spruitjes uit elkaar.

Voeg dan het appelmengsel en de rozijnen toe. En de helft van de pijnboompitjes. Breng op smaak met wat zout. Verdeel over de borden en bestrooi met de rest van de pitjes. Wel direct na bereiden opeten anders worden de spruitjes bitter...

