

Spinazie met pijnboompitjes uit de wok (4 personen)

Bereiden: 8 minuten

Nodig:

- 750 g wilde spinazie
- klein handje pijnboompitten
- 1 knoflookteen
- 1/2 citroen
- zout & peper
- scheutje oliëfolie



Doen:

Verwijder de steeltjes en de harde nerven van de spinaziebladeren. Snij of scheur hele grote bladeren in stukken. Was ze grondig in ruim water en slinger ze droog in een slacentrifuge.

Tip!



Lamp leve de slacentrifuge! Tip!



Hak de knoflook fijn.

Verhit de oliëfolie in de wok en bak de pijnboompitten op niet te hoog vuur lichtbruin. Voeg halverwege de knoflook toe en fruit zachtjes mee.

Voeg in porties de spinazie toe en laat al omscheppend slinken.

Voeg tussentijds royaal zout & peper toe (liefst allebei versgemalen).

De spinazie is heel snel klaar, in een paar minuten.

Serveren.

Doe de spinazie in een schaal en besprenkel met een kneepje citroensap.

Ook lauw (= op z'n Italiaans) erg lekker!

het lijkt heel veel...

...Maar het slinkt nogal



Wilde spinazie

heeft vrij dikke, grote donkergroene bladeren. De stelen en hoofdnerven zijn taai, verwijderen dus. En goed wassen i.v.m. zand.

Maar wat een smaak! Langer doorgegroeiide 'gewone' spinazie (donkerder en minder glad blad) wordt ook vaak wilde spinazie genoemd.

Info

