



Broccoli met amandel en knoflook

Knapperige broccoliroosjes kort gebakken met knoflook en geroosterde amandelschilfers. Een eenvoudig en smaakvol bijgerecht dat in een mum van tijd op tafel staat.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	12'	4	Bijgerecht

Ingrediënten

600 gr broccoli
50 gr amandelschilfers
3 teentjes knoflook
3 el olijfolie
1 el boter
het sap van een halve citroen
peper en zout

Bereidingswijze

1. Verdeel de broccoli in gelijke roosjes en kook ze 4 minuten beetgaar in ruim gezouten water.
2. Giet af en spoel de roosjes onmiddellijk kort onder koud water zodat ze mooi groen blijven.
3. Rooster de amandelschilfers zonder vetstof in een droge pan op middelhoog vuur tot ze goudbruin kleuren. Schep ze uit de pan en zet opzij.
4. Verhit de olijfolie samen met de boter in dezelfde pan. Snipper de knoflook fijn en fruit hem kort op laag vuur tot hij geurt maar niet kleurt.
5. Voeg de broccoliroosjes toe en bak ze 2 tot 3 minuten al roerend mee op middelhoog vuur.
6. Kruid met peper en zout en besprenkel met het citroensap.
7. Schep op een schaal, strooi de geroosterde amandelschilfers erover en serveer meteen.

Tip

Spoel de broccoli echt grondig met koud water na het koken. Zo stopt het gaarproces onmiddellijk en behoudt de groente haar mooie felgroene kleur en bite.

Lekker met

Lekker bij gegrilde kip, gebakken zalm of een steak.

Dranktip

Een frisse, droge witte wijn zoals een Pinot Grigio of een Vermentino past hier prima bij.