

Recept

Witlof met honing en tijm

Benodigheden

- ✓ 4 stronkjes witlof
- ✓ enkele takjes tijm
- ✓ olijfolie
- ✓ 25 g pijnboompitten
- ✓ 4 eetlepels vloeibare honing
- ✓ zout



Bereiding

Snij het kontje van de witlof en haal de blaadjes los. De binnenste blaadjes zijn erg klein; haal die niet uit elkaar, maar snij het complete hart in de lengte in vier parten. Ris de tijmblaadjes van de takjes. Verhit wat olijfolie in een wok. Doe de pijnboompitten erin en bak ze zachtjes lichtbruin. Doe de witlof, tijm en wat zout erbij en zet het vuur hoger. Bak al omscheppend in 4-5 minuten beetgaar. Voeg op het laatst de honing toe. Lekker te combineren met gebakken aardappeltjes en stukje rundvlees of varkenskoteletje, wat sneller te bereiden is.

Witlof tip

Voeg aan roerbak witlof een schep appelstroop, een gesnipperd appeltje en/of eventueel wat rozijntjes toe.

Dan wordt het gerecht zoet en dit is heerlijk voor (kleine) kinderen.

U kunt dit recept tevens vinden in de Vol Smaak flyer van week 47

EET SMAKELIJK!

