

Krokante spruitjes met sesam en kaas

(2 personen)

Ingrediënten:

- 250 g spruitjes, gehalveerd
- 3 el zonnebloemolie
- 1 el sesamzaad
- 50 g geraspte kaas
- 2 el panko

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Blancheer de spruitjes 4 minuten in kokend water met zout. Giet af en laat uitlekken.
- Spreid uit over een bakplaat en schud om met de olie, peper en sesamzaad.
- Bestrooi met een mengsel

van kaas en panko (grof paneermeel)

- Gratineer de spruitjes in het midden van de oven goudbruin.

Lekker bij gehaktballetjes of gebraden kip.

