

Spruitjesstoof met zoete aardappel en worst

Keto en Zo

Benodigheden:

Voor de groentenroerbak:

2 teentjes knoflook
 2 uien
 1 flinke winterwortel
 3 flinke zoete aardappels
 2 paprika's
 Himalayazout, verse peper
 paprikapoeder
 kurkuma



Voor de worst:

3 el kokosvet
 500 g worst
 Himalayazout, verse peper

Voor de spruitjes:

1 kg spruitjes
 water
 Keltisch zeezout

Voor de roomsaus:

2 el tomatenpuree
 1½ dl slagroom (of kokosroom)
 2 tl paprikapoeder
 Himalayazout, peper

Groenten voorbereiden: Maak knoflook en groenten schoon. Snijd de zoete aardappels, wortels en paprika's in blokjes.

Worst: Smelt ondertussen het kokosvet in een koekenpan en bak er de worst in. Breng de de worst verder op smaak met zout en peper. Draai de worst om zodra de ene kant bruin is. Kruid dan de andere kant. Haal de worst uit de pan zodra deze gaar is. Laat afkoelen en snijd de worst dan in stukjes.

Groentenroerbak: Roerbak dan de knoflook met uien en wortel in het achtergebleven vet. Voeg na een tijdje de paprika en tenslotte de zoete aardappel toe. Breng op smaak met zout, peper, paprikapoeder en kurkuma.

Spruitjes: Kook ondertussen de spruitjes circa 10 minuten in water met Keltisch zeezout. Giet ze af wanneer ze beetgaar zijn.

Roomsaus: Doe de tomatenpuree bij de groentenroerbak en bak dit even goed door. Voeg dan op laag vuur de slagroom toe en laat dit zachtjes aan de kook komen zodat de saus indikt. Maak op smaak met paprikapoeder, Himalayazout en peper.

Schep de spruitjes en de plakken worst door de groentenroerbak en warm samen nog even door.

- *Low carb*
bereidingstijd: ±45 min.