

GESTOOFD FRUIT VAN APPEL, PEER, SINAASAPPEL, VANILLE

Dit recept is afkomstig uit het boek "Jamie's Super Food voor familie en vrienden" van Jamie Oliver.

Ingrediënten voor 16 porties:

- 1 kg appels, bijvoorbeeld cox
- 1 kg peren, bijvoorbeeld conference
- 3 sinaasappels
- 1 vers laurierblaadje
- 1 snufje kaneel
- 1 vanillestokje

Bereidingswijze:

Schil de appels en peren, boor ze uit, snijd ze in kwarten en leg ze in een grote braadpan met antiaanbaklaag. Als ze in het seizoen zijn, is het altijd lekker om er ook een handvol bramen of frambozen bij te gooien.

Pers de sinaasappels uit, doe het sap bij het fruit en voeg tevens een scheutje water toe.

Doe het laurierblaadje en de kaneel erbij.

Splijt het vanillestokje open, schraap het merg eruit en doe merg en stokje in de pan.

Zet de pan circa 40 minuten met deksel op matig tot laag vuur; blijf regelmatig roeren tot het fruit gaar en zacht is. Hierna laat je het gestoofd fruit afkoelen en bewaar je het in de koelkast.

Het recept is afkomstig uit:



Titel: Super food voor familie en vrienden

Auteur: Jamie Oliver

Co-auteur: -

Redacteur: Kirsten Verhagen

Uitgeverij: Kosmos Uitgevers

ISBN: 978-90-215-6346-6

Bestellen bij: Bol.com