



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 1 | ©1

Légumes au wok et noisettes

Ingrediënten

- 2 cuillers à soupe d'huile de palme rouge
- 1 cuiller à soupe de Raz-el-Hanout (mélange d'épices)
- 1 grande pomme de terre douce, épluchée et détaillée en petits cubes
- 500g de choux de Bruxelles ou de chou-fleur ou de fenouil,...
- 300 ml de bouillon de légumes
- 100g de noisettes

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:

Vorbereidingstijd:

minuten

Bereidingstijd:

20 minuten

Totale bereiding:

20 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van légumes au wok et noisettes

Bereiding

Dans une sauteuse, grillez les noisettes à sec jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Si vous utilisez de choux de Bruxelles, étuvez-les d'abord quelques instants. Chauffez l'huile de palme rouge dans le wok, faites cuire brièvement les épices, ajoutez les légumes et remuez tout en cuisant. Ajoutez le bouillon de légumes et poursuivez la cuisson. Remuez les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Parsemez des noisettes et mélangez. Délicieux avec du riz, du quinoa ou avec des pâtes.

Speciale wensen

- [Végétarien](#)
- [Végétalien](#)
- [Sans gluten](#)