

# PASTA MET SPINAZIE & GEHAKT

---

2 personen / 454 kcal per persoon

## Ingrediënten

- 2 kipbraadworsten
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- 130 gram pasta b.v. farfalle
- 400 gram verse spinazie
- 1 teen knoflook
- 1 tomatomaat
- peper en zout



## Bereiding:

Snijd van elke braadworst een stukje af en druk het vlees eruit. Bak dit vlees rul in een droge koekenpan met antiaanbaklaag voeg halverwege de Italiaanse kruiden toe. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Verhit een wok en roerbak hierin de spinazie, begin met een beetje en doe er steeds wat bij als de vorige spinazie een beetje is geslonken. Herhaal dit totdat alle spinazie op is. Giet het vocht weg van de spinazie. Pers de knoflook boven de spinazie uit. Breng goed op smaak met peper en zout. Snijd de tomaat in kleine blokjes. Roer de gare pasta door de spinazie en voeg op het allerlaatst de tomaatblokjes toe. Verdeel de pasta over borden en schep het gebakken worstvlees erop.

## Voedingswaarde per portie:

Energie:	454 kcal
Eiwit:	27,1 gram
Koolhydraten:	53,3 gram
- waarvan suikers:	4,1 gram
Vet:	13,0 gram
Vezels:	7,0 gram
Zout:	1,8 gram