

# LENTESTAMP VAN SNIJBONEN, SPINAZIE EN GEROOKTE KIP

---



2 personen / 343 kcal per persoon

## Ingrediënten:

- 500 gram kruimige aardappelen
- 200 gram gesneden snijbonen
- 200 gram spinazie
- 1 theelepel gedroogde dragon
- 1 bosui
- 150 gram gerookte kipfilet
- peper en zout

## Bereiding:

Kook de aardappelen samen met de snijbonen in een grote pan met ruim water en een beetje zout in 12 minuten gaar. Voeg de laatste 2 minuut van de kooktijd de spinazie in delen toe en laat slinken. Giet goed af. Voeg de dragon toe en stamp met de pureestamper tot een grove puree. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Snijd ondertussen de bosuitjes in schuine, dunne ringen. Verdeel de stampot over de borden en verdeel de bosuitjes en kipreepjes eroverheen.

# LENTESTAMP VAN SNIJBONEN, SPINAZIE EN GEROOKTE KIP

---

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	343 kcal
Eiwit:	23,0 gram
Koolhydraten:	50,9 gram
- waarvan suikers:	2,3 gram
Vet:	3,4 gram
Vezels:	8,6 gram
Zout:	2,9 gram