

SPAGHETTI MET SPINAZIE EN SPEKJES



2 personen / 560 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 130 gram spaghetti
- 125 gram gerookte spekreepjes
- 1 teentje knoflook
- 1 middelgrote ui
- 400 gram verse spinazie
- 60 gram crème fraîche
- peper en zout

Bereiding:

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Snipper de ui en knoflook. Verhit een grote hapjespan zonder olie of boter en bak de spekreepjes 7 minuten op middelhoog vuur. Neem het spek uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Fruit de ui en knoflook voor 1 minuut in het achtergebleven bakvet. Voeg de spinazie toe en laat dit slinken. Meng de spaghetti door de spinazie en breng op smaak met peper en zout. Voeg de spekjes en crème fraîche toe en meng dit.

SPAGHETTI MET SPINAZIE EN SPEKJES

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	560 kcal
Eiwit:	25,7 gram
Koolhydraten:	51,8 gram
- waarvan suikers:	5,1 gram
Vet:	26,1 gram
Vezels:	7,2 gram
Zout:	1,3 gram