

SPINAZIEFLENSJES MET TARTAAR, WORTEL EN PAPRIKA

2 personen / 468 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 62 gram bloem
- 1 ei
- 200 ml halfvolle melk
- 200 gram verse spinazie
- 10 gram boter
- 200 gram geraspte worteltjes
- 2 rundertartaartjes
- ½ rode paprika
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de worteltjes in 2-en en kook ze gaar in 12 minuten. Snij de paprika in reepjes. Verhit een pan zonder boter en bak hierin de tartaartjes in 8 minuten zonder dat ze mooi bruin van buiten worden en nog een beetje rosé zijn van binnen. Roerbak de spinazie in een droge pan. Druk vocht weg in een zeef. Hak de spinazie fijn. Doe de bloem in een kom, maak een kuilje in het midden en breek daarin het ei. Voeg al roerend de melk toe en mix tot een mooi glad beslag. Voeg de spinazie toe aan het beslag en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Verhit een klontje boter in een koekenpan, doe er een flinke lepel beslag in en laat dat over de hele bodem van de pan uitvloeien. Bak het flensje 3 minuten tot de onderkant goudbruin is, keer het flensje om en bak de andere kant nog 1 minuut. Bak zo ook het andere flensje. Leg de spinazieflensjes op borden, leg een tartaartje op een helft met wat worteltjes erbij. Klap het flensje dubbel. Leg er wat reepjes paprika bij.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	468 kcal
Eiwit:	33,7 gram
Koolhydraten:	36,9 gram
- waarvan suikers:	12,1 gram
Vet:	18,9 gram
Vezels:	6,9 gram
Zout:	1,7 gram