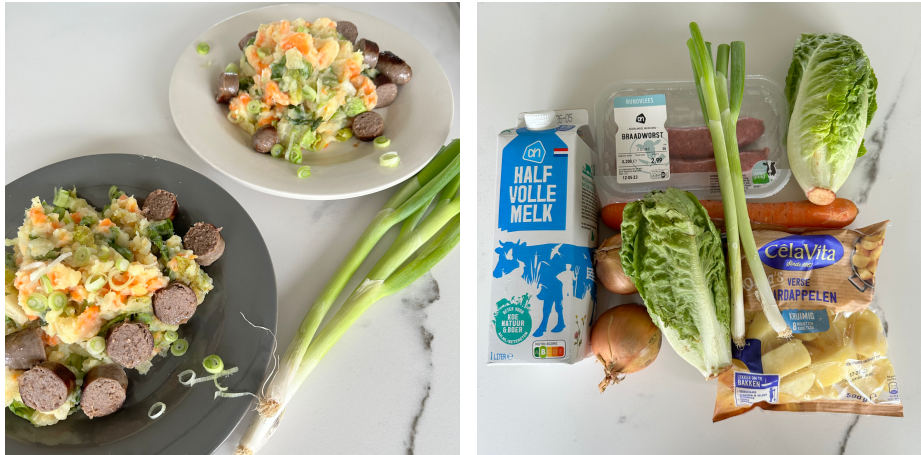


LENTE HUTSPOT MET ROMAINE



2 personen / 545 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 400 gram kruimige aardappelen
- 2 middelgrote uien
- 1 winterwortel
- 2 rundbraadworsten
- 75 ml halfvolle melk
- 2 kroppen baby Romaine
- 2 bosuien
- peper en zout

Bereiding:

Snijd de wortel in kleine stukjes. Snijd de ui grof. Breng de aardappelen met daarop de wortel en ui met een laag water met zout aan de kook. Zet het vuur laag. Kook op laag vuur in ca. 15 minuten gaar. Verhit een grillpan of koekenpan zonder olie of boter op hoog vuur. Bak de worst ca. 15 minuten in deze pan. Verwarm de halfvolle melk. Snijd de krop Romaine sla in de breedte in repen van 2 cm. Gebruik de stronk niet. Voeg de melk toe, stamp fijn en breng op smaak met peper en eventueel zout. Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes en roer samen met de sla door de stampapot. Serveer met de worst.

LENTE HUTSPOT MET ROMAINE

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	545 kcal
Eiwit:	27.5 gram
Koolhydraten:	54.2 gram
- waarvan suikers:	12.4 gram
Vet:	21.8 gram
Vezels:	10.8 gram
Zout:	2.5 gram