

SPINAZIE-STAMPPOT



2 personen / 468 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 500 gram vastkokende aardappelen (geschild)
- 2 middelgroot eieren
- 70 gram rode uien
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel kerriepoeder
- 300 gram verse spinazie
- 1 eetlepel seroendeng
- peper en zout

Bereiding:

Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar. Kook de eieren in 8 minuten hard. Pel en halveer. Snijd de uien in halve ringen. Verhit ondertussen de helft van de olie in een koekenpan en fruit de ui en het kerriepoeder 4 minuten. Voeg de spinazie in delen toe en laat al omscheppend slinken. Schenk het overtollige vocht uit de pan. Giet de aardappelen af en vang een kopje kookvocht op. Stamp de aardappelen en rest van de olie tot puree, indien nodig met wat kookvocht. Schep de spinazie erdoor en breng op smaak met peper en zout. Serveer met de eieren. Bestrooi met de seroendeng.

SPINAZIE-STAMPPOT

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	468 kcal
Eiwit:	16,8 gram
Koolhydraten:	50,7 gram
- waarvan suikers:	3,9 gram
Vet:	20,3 gram
Vezels:	8,5 gram
Zout:	1,1 gram