

# LENTESTAMP SNIJBONEN & SPINAZIE MET GEROOKTE KIP

2 personen / 549 kcal per portie

## Ingrediënten:

- 400 gram kruimige aardappel
- 200 gram verse gesneden snijbonen
- 200 gram verse spinazie
- 1 theelepel gedroogde dragon
- 1 bosui
- 100 gram gerookte kipfilet



## Bereiding:

Kook in een grote pan de aardappelen met ruim water en een beetje zout in 20 minuten gaar. Voeg na 10 minuten de snijbonen toe. Voeg de laatste minuut 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 en schep door de stampot. Verdeel de stampot over de borden en verdeel de kipreepjes erover.

## Voedingswaarde per portie:

Energie:	549 kcal
Eiwit:	27,9 gram
Koolhydraten:	41,5 gram
- waarvan suikers:	2,9 gram
Vet:	2,5 gram
Vezels:	9,2 gram
Zout:	1,3 gram