

STOOFPOT VARKENSVLEES, PAPRIKA, KRIELTJES EN RUCOLA



2 personen / 470 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 340 gram hamlappen
- 2½ eetlepels olie
- 2 paprika's (geel/rood)
- 2 theelepels paprikapoeder
- 250 gram koelverse kleine krieltjes
- 75 ml heet water
- 40 gram rucola

Bereiding:

Snijd het vlees in stukjes van ca. 2 cm en bestrooi met peper. Verhit de olie in de hapjespan en bak het vlees in 5 minuten op middelhoog vuur bruin. Schep regelmatig om. Halveer de paprika's, verwijder de steelaanzet en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in stukjes van ca. 2 cm. Voeg de paprika en paprikapoeder toe en bak 5 minuten mee. Voeg de krieltjes, het hete water, peper en eventueel zout toe en breng aan de kook. Laat ca. 30 minuten op matig vuur stoven met de deksel op de pan. Roer af en toe. Snijd de rucola grof en schep erdoor.

STOOFPOT VARKENSVLEES, PAPRIKA, KRIELTJES EN RUCOLA

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	470 kcal
Eiwit:	41,9 gram
Koolhydraten:	28,6 gram
- waarvan suikers:	5,9 gram
Vet:	19,2 gram
Vezels:	6,3 gram
Zout:	1,2 gram