

ROERBAKSPINAZIE OP Z'N SPAANS

2 personen / 560 kcal per portie

Ingrediënten:

- 2 eetlepels olijfolie
- ½ schaal Catalaanse braadworst (270 g)
- ½ (rode) ui
- 1 tenen knoflook
- ½ theelepel paprikapoeder
- 260 gram kikkererwten (uitlek gewicht)
- 60 gram groene olijven (uitlek gewicht)
- 400 gram verse spinazie
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de ui in halve ringen. Snijd de knoflook fijn. Spoel de kikkererwten en laat deze uitlekken. Snijd de worstjes in 3 delen. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak de worst in 10-12 minuten bruin en gaar.

Verhit ondertussen 1 eetlepel olie in een wok. Fruit de ui met knoflook en paprikapoeder voor 1 minuut. Doe de kikkererwten en olijven erbij en bak 2 minuten mee. Voeg de spinazie in delen toe en laat al omscheppend slinken. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de geroerbakte spinazie en de worst over 2 borden.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	560 kcal
Eiwit:	27,8 gram
Koolhydraten:	22,8 gram
- waarvan suikers:	1,8 gram
Vet:	35,7 gram
Vezels:	14,4 gram
Zout:	1,5 gram