

SPINAZIE-RODE UI-STAMPPOT

2 personen / 453 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 500 gram kruimige aardappelen
- 2 eieren
- 1 rode ui
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel kerriepoeder
- 200 gram verse spinazie
- 1 eetlepel seroendeng
- peper en zout



Bereiding:

Kook de aardappelen in water met zout in 18 minuten gaar. Kook de eieren in 8 minuten hard. Pel en halveer. Snijd de ui in halve bogen. 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, gebruik wat kookvocht voor smeriger te maken. Schep de spinazie erdoor en breng op smaak met peper en zout. Serveer met de eieren. Bestrooi met de seroendeng.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	453 kcal
Eiwit:	15,0 gram
Koolhydraten:	50,0 gram
- waarvan suikers:	5,7 gram
Vet:	19,9 gram
Vezels:	6,7 gram
Zout:	1,0 gram