

SPITSKOOLSTAMPPOT MET PREI, SPEK EN GEBAKKEN EI



2 personen / 527 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 125 gram gerookte spekreepjes
- 2 gram kerriepoeder (½ eetlepel)
- 1 prei
- 200 gram gesneden spitskool
- ½ eetlepel olijfolie
- 2 middelgrote eieren
- 400 gram kruimige aardappelen
- 10 gram gebakken uitjes (2 eetlepels)
-

Bereiding:

Kook de aardappelen volgens omschrijving op de verpakking. Giet af en bewaar wat kookvocht. Stamp de aardappelen tot aardappelpuree, gebruik indien gewenst wat kookvocht voor een smeuïge stamppot. Verhit ondertussen een grote hapjespan zonder olie of boter en bak de spekreepjes 7 minuten op middelhoog vuur. Neem het spek uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Fruit in het achtergebleven bakvet de kerrie 1 minuut, voeg de prei toe en bak 2 minuten mee. Voeg de spitskool toe en bak 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout. Verhit ondertussen de olie in een grote koekenpan en bak 2 spiegeleieren. Schep de groenten en spekjes door de puree en verdeel over de borden. Verdeel de gebakken eieren erover en bestrooi met de gebakken uitjes.

SPITSKOOLSTAMPPOT MET PREI, SPEK EN GEBAKKEN EI

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	527 kcal
Eiwit:	24,2 gram
Koolhydraten:	45,0 gram
- waarvan suikers:	8,8 gram
Vet:	26,3 gram
Vezels:	7,3 gram
Zout:	2,3 gram