

Romige spinazie spaghetti

FASE 1



20 minuten



1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	332 Kcal
Koolhydraten	11.9 g
Eiwitten	23.1 g
Vet	15.1 g
Vezels	27.6 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- 1 el roomkaas kruiden light
- 200 g verse spinazie
- ½ teentje knoflook
- ½ sjalot
- 1 tl verse oregano
- 1 el olijfolie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd ondertussen de sjalot en de oregano zeer fijn en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een wokpan en fruit de sjalot en de knoflook circa 1-2 minuten. Voeg de spinazie in delen toe en bak totdat deze is geslonken. Bestrooi met een beetje peper en zout. Voeg de roomkaas en de oregano toe en roer goed door. Giet de spaghetti af en voeg toe aan de spinazie.

**TIP: OOK LEKKER
MET GARNALEN OF
GEROOKTE ZALM.**