



1A+1B

Fish

Coquilles met spinazie



Bereidingstijd
10 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Fruit de ui met de knoflook glazig in een halve eetlepel olie in een koekenpan. Voeg de spinazie toe en roerbak mee totdat deze geslonken is. Verhit ondertussen de resterende olie in een koekenpan of grillpan, bak de coquilles in ca. 1,5 minuut aan elke kant goudbruin en kruid met peper en zout. Breng de spinazie ook op smaak met peper en zout.
- 2 Serveer de coquilles op een bedje van spinazie.

Ingrediënten

- ☐ 150 g verse spinazie, gewassen en gedroogd.
- ☐ 0.5 ui, gesnipperd
- ☐ 1 teen knoflook, fijngehakt
- ☐ 150 g coquilles (ongeveer 5 stuks), drooggedept
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Zout
- ☐ Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	297 kcal
Koolhydraten	4 g
Vet	14 g
Eiwit	35 g