



1A+1B

Meat

Spruitjes met gebakken hamreepjes



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook de spruitjes in circa 10 minuten beetgaar en giet af. Verhit de olie in een koekenpan, fruit de knoflook en ui aan en bak de hamreepjes in circa 5 minuten. Voeg de spruitjes toe en breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 100 g spruitjes, gekruist
- ☐ 120-150 g ham in reepjes
- ☐ ½ ui, gesnipperd
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 teen knoflook, geperst
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	318 kcal
Koolhydraten	11 g
Vet	17 g
Eiwit	24 g