

Roergebakken spinazie



	Kcal	Eiwit	Vet	KH
Vegetarisch	273	20,5 g	13 g	12 g
Kip	293	28 g	13 g	8 g
Vis	298	28 g	13 g	8 g

Ingrediënten:

90 g Valess filet mediterraan (vegetarisch)
of 125 g (rauw gewogen) kipfilet
of 125 g tilapia

Kruiden voor vis en kip:

- 1 teentje knoflook, geperst
- 3 takjes (verse) tijm en oregano

(alleen de blaadjes) of 1 flinke lepel

Italiaanse kruiden (gevroesdroogd Silvo)

kerrie, versgemalen peper

300 g verse (wilde) spinazie, gewassen
en uitgelekt

2 tomaten, in blokjes gesneden

5 champignons, in vieren gedeeld

1 dunne prei, in ringetjes

1 eetlepel olijfolie

handjevol verse basilicum



Bereiding:

- Wrijf de vis in met kerrie, peper, gedroogde of verse kruiden (uitgezonderd de basilicum) en geperste knoflook. Roerbak dit gedurende 5 minuten in de olie, steek de vis tijdens het bakken in stukjes. Haal de vis uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Hetzelfde geldt voor de kipfilet. Snij deze voor het kruiden in stukjes.
- De Valess filet hoeft niet meer gekruid te worden. Eventueel knoflook toevoegen kan lekker zijn. Houd warm onder aluminiumfolie.

Roerbak in dezelfde olie de tomaat, champignons en preiringetjes gedurende 5 minuten. Voeg daarna de spinazie in gedeelten toe en schep voortdurend goed om op een hoger vuur. Laat de spinazie slinken tot deze beetgaar is en het vocht verdampt is.

Voeg tot slot de vis of kip of valessfilet toe aan de groente en meng voorzichtig. Verdeel de gescheurde basilicum over het gerecht en serveer.