

Wat stop je erin?




- Flinke scheut [olijfolie](#), extra vierge en laag in oliezuur
- 1 rode ui, fijn gesnipperd
- 1 a 2 teentjes knoflook, fijn gehakt
- 250 g spinazie (diepvries)
- Versgemalen zwarte peper en [Himalayazout](#) naar smaak
- 1 tl kerriepoeder
- ½ tl gerookt paprikapoeder
- 2 eieren, losgeklopt
- 2 kleine stronkjes witlof, blaadjes losgetrokken
- 30 g [paranoten](#), in stukjes gehakt
- Wat takjes peterselie en/of koriander



Hoe maak je het klaar?

- Verwarm de olijfolie en smoor de ui met de knoflook.
- Voeg de spinazie toe en roerbak tot het ontdooid en heet is.
- Voeg peper, zout, kerriepoeder en paprikapoeder toe en roer door.
- Voeg de eieren toe, blijf roeren totdat de eieren gestold zijn.
- Verdeel het mengsel over de witlofblaadjes op de borden.
- Garneer met de paranoten en verse kruiden.

Voedingswaarde p.p.

- 1 portie Eiwitrijke voeding 
- 1 portie Gezonde Groenten 
- ½ portie Veilige Vetten 



Tip

- Je kunt voor dit recept ook verse spinazie gebruiken. Is eigenlijk nóg lekkerder maar het is met name bij spinazie belangrijk dat het biologisch is omdat spinazie op de 2^e plaats staat van meest vervuilde groentes. Verse biologische spinazie is vaak lastiger te verkrijgen dan biologische uit de vriezer.