

## Coquilles met spinazie



FASE 1



10 minuten



1 persoon

### VOEDINGSWAARDE

Energie	297 Kcal
Koolhydraten	4.5 g
Eiwitten	35.7 g
Vet	14 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

### 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

### BEREIDINGSWIJZE

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. Serveer de coquilles op een bedje van spinazie.

TIP: -