

## Spruitjes met gebakken hamreepjes



25 minuten



1 persoon



### VOEDINGSWAARDE

Energie	318 Kcal
Koolhydraten	11.8 g
Eiwitten	24.9 g
Vet	17.7 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

### INGREDIËNTEN

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

### BEREIDINGSWIJZE

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.

TIP: OOK LEKKER  
MET SESAMZAAD  
VANAF FASE 2B.