Spinazie gewokt met Mediterrane smaken

Spinazie gewokt met Mediterrane smaken. Spinazie, een fijne groente die overal bij past. Zelf vind ik de traditioneel Nederlandse manier van spinazie koken tot een soort van smurrie met een eitje geen smakelijke maaltijd. Maar gewokt of verwerkt in gerechten zoals de spanakopita ben ik dol op spinazie.

Deze keer heb ik weer eens mijn bekende Mediterrane combi van smaken gebruikt en dit gerecht gecombineerd met de “vis met gyroskruiden”.

Voor 2 personen

Bereidingstijd : < 10 minuten

Ingrediënten

- 400 gram gewassen spinazie
- 15 gram gedroogde tomaatjes
- 1 ui
- 1/2 spaans pepertje
- Rasp van 1 citroen
- 2 eetlepels olijfolie

Bereiding spinazie gewokt met Mediterrane smaken

1. Snij de ui fijn en het spaanse pepertje heel erg fijn.
2. Verwarm de olijfolie in een grote wok en bak de ui +

spaans pepertje op halfhoog vuur licht aan.
3. Voeg telkens een flinke hand spinazie toe en zodra deze geslonken is, weer een nieuwe hand.
4. Snij ondertussen de gedroogde tomaatjes in kleine stukjes en voeg op het laatst samen met de citroenrasp toe.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
192	11,5	1,7	8,3	10	6,4	0,5