PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Spinazie-courgette pannenkoekjes

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit een halve eetlepel olie in een koekenpan en bak de spinazie totdat deze is geslonken. Doe de spinazie in een vergiet en druk met de bolle kant van een lepel het vocht eruit. Snijd vervolgens in kleine stukjes. Meng de eieren samen met de helft van de knoflook en wat peper en zout in een kom. Voeg vervolgens de courgette, spinazie en 1 eetlepel peterselie toe en meng nogmaals goed door elkaar. Verhit de rest van de olie in de koekenpan en bak circa 3 pannenkoekjes van het beslag. Meng de kwark met de overige knoflook, komkommer, 1 eetlepel peterselie, zout en peper tot een dipsaus. Doe de pannenkoekjes op een bord, maak af met de lente-ui en serveer met de dipsaus.

Ingrediënten

- [ ] 2 eieren, losgeklopt
- [ ] 2 el magere Franse kwark
- [ ] 100 g verse spinazie
- [ ] 25 g komkommer, goed uitgelekt
- [ ] 50 g courgette, geraspt en uitgelekt
- [ ] 1 lente-ui in dunne ringen
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 teen knoflook, geperst
- [ ] 2 el peterselie, fijngehakt
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**298 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**20 g**
Eiwit	**19 g**