1A+1B Vlees

Spruitjesstamppot met gebakken hamblokjes

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de harde onderkant van de spruitjes af en kook in ruim water met de bouillon beetgaar. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de hamblokjes circa 3-4 minuten tot ze een beetje krokant worden. Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de spruitjes af en prak ze fijn. Meng ze samen met de hamblokjes door de aardappelpuree. Breng op smaak met wat peper en de nootmuskaat.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 1 tl PS. food & lifestyle bouillon
- [ ] 40-50 g hamblokjes
- [ ] 100 g spruitjes
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] Snufje nootmuskaat
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**256 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**9 g**
Vezels	**4 g**
Eiwit	**29 g**