

Lunch



Serveertip: Serveer met quinoa of amaranth.

voor ± 2 personen



SPINAZIE MET KIKKERERWTEN EN CHAMPIGNONS

400 gr biologische spinazie

1 pot biologische kikkererwten

1 bakje biologische champignons

2 takjes tijm

1 eetlepel kokosolie

ver gemalen peper en zout

BEREIDING

Was de spinazie in een vergiet onder stromend water schoon en droog dit goed na met keukenpapier. Snij of knip de tijm heel fijn en zet dit even aan de kant. Borstel vervolgens de champignons af en snij deze daarna in grove stukken. Doe de kokos olie in de pan en laat het even warm worden. Voeg dan champignons toe en bak deze even kort aan. Giet de kikkererwten af en voeg deze bij de champignons. Voeg daarna de tijm toe en maal er wat peper en zout overheen om het op smaak te maken. Bak het geheel even op hoog vuur door. Mocht er veel vocht overblijven schep deze dan even uit de pan. Voeg vervolgens de spinazie toe en blijf het geheel omscheppen totdat de spinazie mooi geslonken is. Schep het eventueel overtollig vocht van de spinazie weg.