1A+1B Fish

Coquilles met spinazie

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Fruit de ui met de knoflook glazig ineen halve eetlepel olie in een koekenpan. Voeg de spinazie toe en roerbak mee totdat deze geslonken is. Verhit ondertussen de resterende olie in een koekenpan of grillpan, bak de coquilles in ca. 1,5 minuut aan elke kant goudbruin en kruid met peper en zout. Breng de spinazie ook op smaak met peper en zout.
2. Serveer de coquilles op een bedje van spinazie.

Ingrediënten

- [ ] 150 g verse spinazie, gewassen en gedroogd.
- [ ] 0.5 ui, gesnipperd
- [ ] 1 teen knoflook, fijngehakt
- [ ] 150 g coquilles (ongeveer 5 stuks), drooggedept
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**297 kcal**
Koolhydraten	**4 g**
Vet	**14 g**
Eiwit	**35 g**