1A+1B Meat

# Spruitjes met gebakken hamreepjes

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

## Bereidingswijze

1. Kook de spruitjes in circa 10 minuten beetgaar en giet af. Verhit de olie in een koekenpan, fruit de knoflook en ui aan en bak de hamreepjes in circa 5 minuten. Voeg de spruitjes toe en breng op smaak met peper en zout.

## Ingrediënten

- [ ] 100 g spruitjes, gekruist
- [ ] 120-150 g ham in reepjes
- [ ] ½ ui, gesnipperd
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 teen knoflook, geperst
- [ ] Peper
- [ ] Zout

## Voedingswaarden per persoon

| | |
|---|---|
| Energie | **318 kcal** |
| Koolhydraten | **11 g** |
| Vet | **17 g** |
| Eiwit | **24 g** |