

LEKKER & GEZOND LUNCHEN

Toast met spinazie

Ingrediënten:

500 gr (baby)spinazie
100 gr harde (light)kaas
100 gr gerookte ham
1 teentje look
8 sneetjes volkoren brood
Olijfolie
Peterselie
Peper



Bereidingswijze:

Verwarm de grill van de oven voor.

Was de spinazie en laat goed uitlekken. Pel en snipper het teentje look. Verhit wat olijfolie in een pan en fruit de look. Voeg de spinazie toe en laat slinken. Kruid af met peper en peterselie.

Grill de gerookte ham in een droge pan tot het krokant is. Snij de harde kaas in kleine blokjes.

Rooster de sneetjes brood in de broodrooster. Beleg ze met spinazie, gerookte ham en de kaasblokjes.

Grill de boterhammen onder de voorverwarmde grill tot de kaas gesmolten is. Werk af met nog wat peterselie.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans