



## Supersnelle Roerbakspinazie met gemakkelijke Vis

### Ingrediënten:

- 1 zak biologische spinazie
- 4 tot 5 teentjes gepelde en geplette knoflook
- een handjevol parmezaanse kaas (optioneel)
- handvol geroosterde pijnboompitten (optioneel)
- een flinke snuf zeezout
- Een stukje witvis naar keuze

### Bereiding

Verwarm de oven voor. Neem een stukje witvis, bestrooien met wat peper en zout. Zet het in een ingevet bakblikje in de oven bij 200 graden en bak het ongeveer 15 a 20 minuten. Dan kan de vis lekker uit elkaar vallen en je hebt er geen omkijken naar.

Was de spinazie en laat t goed uitlekken. Rooster de pijnboompitjes in de pan en haal ze eruit als ze mooi bruin zijn. Doe samen met een beetje olie de spinazie in een ruime koekenpan of wok. Voeg het zeezout toe en blijf goed omscheppen. Laat de spinazie vooral niet te lang bakken, want voor je het weet is het een slappe, groene bedoening. Afhankelijk van hoe hoog het vuur onder de pan is haal je de spinazie na 2 minuten van het vuur af (of vlak voordat ze in elkaar lijken te storten), maar niet alvorens je 30 seconden voordat je ze uit de pan haalt de geplette knoflook hebt toegevoegd. Dit voeg je zo laat toe omdat de knoflook anders aanbakt. Houd het geheel nog 30 seconden in de pan en haal de pan vervolgens van het vuur. Voeg vervolgens de Parmezaanse kaas en de pijnboompitjes toe en indien nodig nog een beetje extra zeezout. Serveer onmiddellijk. Het is een heerlijk gerechtje bij vlees of vis en supersnel klaar.

Nog wat tips:

In plaats van spinazie kun je uiteraard iedere bladgroente (andijvie etc.) gebruiken. De parmezaanse kaas kan je vervangen door geroosterde pijnboompitten.

Bak de spinazie pas als je ook daadwerkelijk gaat eten want de bladeren verliezen redelijk snel hun knapperige versheid. De spinazie slinkt enorm. Wij eten een zak spinazie van 500 gram echt wel met z'n tweetjes op. Je kan ook een kleinere hoeveelheid nemen en er nog een ander groentegerechtje bij maken, bijvoorbeeld de broccoli met cashewnoten of een puree van bloemkool.

