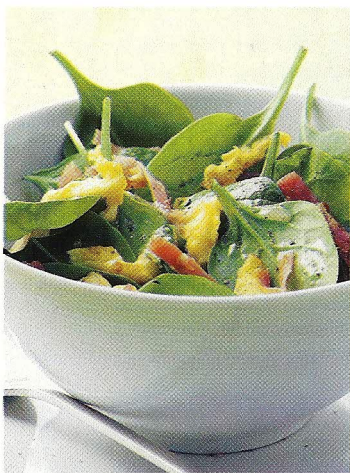




Spinatsalat

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

leicht

Sauce

1 Teelöffel Senf

2 Esslöffel Aceto balsamico bianco

3 Esslöffel Öl

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren, Sauce würzen.

Schinkenstreusel

100 g Rohschinken, längs halbiert, in feinen Streifen

1 Ei, verklopft

150 g Jungspinat

1. Rohschinken in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze knusprig braten. Ei dazugießen, unter Rühren weiterbraten, bis die Eimasse fest und krümelig ist.

2. Spinat mit der Sauce mischen, Salat auf Tellern anrichten, Streusel darauf verteilen.

Pro Person: 14 g Fett, 10 g Eiweiss, 1 g Kohlenhydrate, 720 kJ (172 kcal)



Gewusst wie: Schinkenstreifen auf einem Haushaltspapier im Mikrowellengerät offen ca. 1 ½ Min. bei 900 W knusprig braten. Herausnehmen, auf einen Teller geben. Ei dazugießen, mit einer Gabel verrühren, offen ca. 30 Sek. bei 900 W braten, herausnehmen, mischen, nochmals ca. 1 Min. bei 900 W fest werden lassen, mit einer Gabel zerzupfen.