

5 ingrediënten Voorraad artikelen zoals water, bak- en braadmiddelen, suiker, peper en zout, tellen niet mee aan de 5 ingrediëntenlijst, die heb je altijd al in huis!



Gebakken eieren met ham en bonen in saus

of minder...

2 PERSONEN

⌚ 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  800 g cherrytomaten, in blik
-  400 g gemengde bonensalade, uitgelekt
-  200 g babyspinazie
-  4 middelgrote eieren
-  50 g dun gesneden gerookte ham, in stukjes gescheurd

voor erbij

-  volkoren roggebrood

MATERIAAL: ovenschotel, grill

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de tomaten- en bonensalade in een ovenvaste koekenpan of een ovenschotel.
2. Laat 10 minuten sudderen, of tot het vocht is ingekookt.
3. Roer de spinazie erdoor en kook nog 5 minuten tot deze geslonken is.
4. Verwarm de grill voor op middelhoog vuur.
5. Maak met de achterkant van een lepel vier inkepingen in het mengsel en breek in elke inkeping een ei.
6. Leg de ham in het mengsel en gril 4-5 minuten, of tot het eiwit gestold is en de dooier nog vloeibaar.
7. Serveer eventueel met roggebrood.

Eet smakelijk!

BRON: bbcgoodfood.com

