

---

## Gewichtsconsulente Sonja Bakker

### **5. Brabantse HutsSpot**

**Aantal personen: 4**

- 200 gram magere stukjes rookworst
- . 200 gram mager rookspek in dobbelsteentjes
- . 1 witte kool
- . 2 grote uien
- . 250 gram spruiten
- . 2 preien
- . aardappelen (naar behoefte) kan ook aardappelpuree zijn

Bak eerst het vlees gaar. Kook daarna de gesneden groenten en laat alles gaar koken. Kook ook intussen de aardappelen gaar. Bak ondertussen het magere spek in een aparte pan knapperig uit. Als alles gaar is, het vlees uit de pan halen en de aardappelen en groenten stampen. Lekker en makkelijk. Je kan eventueel nog magere juspoeder erbij gebruiken voor nog meer smaak.

**Bevat per portie van 225 gram: 420 kcal.**