PS. food & lifestyle

FASE 1

Fusilli met kruidige kip, spinazie en geroosterde tomaatjes



30 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**344 Kcal**
Koolhydraten	**6.8 g**
Eiwitten	**30.9 g**
Vet	**18 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: -

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim fusilli
- 40-50 g kipfilet in stukjes
- Hand spinazie
- 100 g cherrytomaatjes of kleine trostomaatjes
- 0.5 teentje knoflook, geperst
- 1 bouillonblokje
- 1.5 el olijfolie
- 1 tl tomatenpuree
- Handje verse basilicumblaadjes
- Oregano
- Versgemalen peper
- Grof zeezout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verdeel de tomaatjes over de bakplaat, wrijf ze in met een halve eetlepel olijfolie en bestrooi met peper en zout. Rooster de tomaatjes circa 20-30 minuten in de oven. Laat de fusilli in het zakje zitten en kook circa 9 minuten, samen met het halve bouillonblokje, in een ruime hoeveelheid water. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een wokpan, bak de stukjes kipfilet, op smaak gebracht met oregano, peper en zout, toe en bak circa 3-5 minuten totdat deze licht goudbruin en gaar zijn. Voeg de spinazie toe, breng op smaak met zout en roerbak mee totdat deze geslonken is. Maak ondertussen kruidenolie van de resterende olijfolie, tomatenpuree, peper, zout, knoflook en basilicum door deze even kort in de keukenmachine te laten draaien. Houd een paar blaadjes basilicum apart voor de garnering. Giet de fusilli af en meng met de kruidenolie, stukjes kip en spinazie. Doe de fusilli op een bord en verdeel de geroosterde tomaatjes er overheen. Garneer met wat gekneusde blaadjes basilicum.

KIJK VOOR MEER KOOLHYDRAATARME RECEPTEN OP **WWW.PSFOODANDLIFESTYLE.NL**