

2A Vlees

Pasta Alfredo met kip en gestoomde spinazie

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de penne circa 15-20 minuten in een ruime hoeveelheid water. Zet na ongeveer 5 à 10 minuten een metalen vergiet of een stoommandje, gevuld met de spinazie, op de pan en doe de deksel er weer op. Laat de spinazie ongeveer 5 minuten stomen. Verwarm een bord (eventueel in de oven) en leg hier daarna de plakjes boter op. Giet de pasta af en houd ongeveer 25 ml van het kookvocht even apart. Verdeel de pasta over de boter op het bord. Strooi de Parmezaanse kaas eroverheen en besprenkel met het kookvocht. Meng, met behulp van een lepel en vork, de pasta met de boter en de kaas tot deze zijn gesmolten. Meng nu de gestoomde spinazie en de stukjes kip er doorheen. Breng op smaak met wat versgemalen peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g gerookte kipfilet in stukjes
- [ ] 150 g spinazie
- [ ] 20 g roomboter in dunne plakjes
- [ ] 50 g fijn geraspte Parmezaanse kaas
- [ ] Versgemalen peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**535 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**33 g**
Eiwit	**49 g**