



1A+1B

Vlees

Pasta met snijbonen



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bereid de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper de ui, pers de knoflook, hak de tomaat fijn en snijd de kipfilet in kleine blokjes. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook en ui. Voeg de kipfilet, tomaat en snijbonen toe en bak circa 10 minuten mee. Breng op smaak met de chilivlokken, peper en zout. Meng de penne door de groenten.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- ☐ 40-50 g kipfilet
- ☐ 100 g snijbonen
- ☐ 80 g tomaat
- ☐ ¼ ui
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Snuf chilivlokken
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	316 kcal
Koolhydraten	11 g
Vet	13 g
Vezels	8 g
Eiwit	35 g