



1A+1B

Vlees

Penne carbonara



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de courgette in stukjes, pers de knoflook en ris de tijmblaadjes. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de hamblokjes bruin en krokant. Voeg de knoflook en de courgette toe en bak circa 3 minuten mee. Blijf goed roeren. Klop de eidooier los in een kommetje en voeg de tijm en de kookroom toe. Breng op smaak met peper en zout en meng alles goed door elkaar. Giet de penne af en voeg toe aan de ham en courgette. Voeg het eimengsel toe, roer goed door en serveer direct.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- ☐ 25 g hamblokjes
- ☐ 1 eidooier
- ☐ 2 el kookroom light
- ☐ 100 g (gele) courgette in stukjes
- ☐ ½ teentje knoflook, geperst
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 2 el verse tijmblaadjes
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	387 kcal
Koolhydraten	12 g
Vet	22 g
Vezels	3 g
Eiwit	31 g