

1A+1B Vlees

Penne met gerookte kipfilet

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de penne volgens de aanwijzing op de verpakking in ruim water. Roerbak intussen de ui, broccoli en champignons circa 5 minuten in 1 el olie. Voeg de kipstukjes en roomkaas toe en warm het geheel goed door. Voeg op het laatst de tomatenstukjes toe en laat nog even meewarmen.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g gerookte kipfilet in reepjes
- [ ] 1 el roomkaas kruiden light
- [ ] 100 g broccoli in kleine roosjes
- [ ] 50 g champignons in kwarten
- [ ] 1 tomaat in blokjes
- [ ] ¼ ui, gesnipperd
- [ ] 1 el olijfolie

Voedingswaarden per persoon

Energie	**312 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**15 g**
Vezels	**7 g**
Eiwit	**30 g**