



1A+1B

Vis

Penne met mosselen en tomaat



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook de penne circa 15-20 minuten in een ruime hoeveelheid water. Giet de penne af en roer de mosselen, tomaten, roomkaas, knoflook, verse kruiden en wat peper en zout erdoorheen. Warm nog even kort door.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- ☐ 40-50 g vers gekookte mosselen
- ☐ 150 g tomaat in stukjes
- ☐ 2 el roomkaas light
- ☐ 0.5 tl kervel, fijngehakt
- ☐ 0.5 tl peterselie, fijngehakt
- ☐ 0.5 tl bieslook, fijngehakt
- ☐ 0.5 teentje knoflook, geperst
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	214 kcal
Koolhydraten	13 g
Vet	5 g
Eiwit	27 g