



2A

Vlees

Spaghetti met broccoli en champignons



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bereid de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pers de knoflook, snijd de paprika in reepjes, de broccoli in roosjes en de champignons in kwarten. Verhit de olijfolie in de pan en fruit de knoflook. Voeg de kipfilet, groenten en sojasaus toe en bak circa 10 minuten mee. Meng de spaghetti in de pan met de groenten en breng eventueel nog op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- ☐ 40-50 g kipfilet
- ☐ 100 g broccoli
- ☐ 50 g champignons
- ☐ 25 g rode paprika
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 1 el Kikkoman sojasaus
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	359 kcal
Koolhydraten	10 g
Vet	14 g
Vezels	27 g
Eiwit	32 g