PS. food & lifestyle

FASE 1

Romige penne met ham en witlof

20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**326 Kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Eiwitten	**29.1 g**
Vet	**16.5 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- 40-50 g ham, in reepjes
- 1 flinke el roomkaas light
- 2 stronkjes witlof, in dunne reepjes
- 1 el gesnipperde ui
- 1 teentje knoflook, geperst
- 5 zwarte olijven, gehalveerd
- 1 el olijfolie
- ¼ citroen (rasp en sap)
- Verse basilicum
- Versgemalen peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de penne circa 15-20 minuten in een ruime hoeveelheid water. Snijd de onderkant van de witlof, verwijder de harde kern en snijd daarna in reepjes. Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de ui en knoflook circa 2 minuten. Voeg de witlof toe en roerbak circa 5-7 minuten op hoog vuur. Meng de roomkaas met de citroenrasp en -sap, 25 ml pastakookvocht, wat zout en royaal versgemalen peper. Giet de penne af, roer de reepjes ham, roomkaas, olijven en roergebakken witlof erdoor en warm nog heel even door. Garneer met basilicumblaadjes.

TIP: VANAF FASE 2 KUN JE HET NOG AFMAKEN MET EEN BEETJE GERASPTE PARMEZAANSE KAAS.