

Salade van pasta en makreel

FASE
2B



20 minuten



1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie 333 Kcal

Koolhydraten 6.1 g

Eiwitten 28.6 g

Vet 21.6 g

Vezels 0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- 40-50 g gerookte makreel, in grove stukken
- 1 el olijfolie
- 1 tl pesto rosso
- 5 groene olijven zonder pit, in stukjes
- 5 blaadjes verse basilicum
- 50 g rucola
- 150 g komkommer, in reepjes

BEREIDINGSWIJZE

Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en roer de olie en de pesto door de warme pasta. Voeg de olijven, basilicum en makreel toe. Breng op smaak met een beetje peper en zout. Verdeel de rucola en de komkommer er over. Schep de lauwwarme pasta op een bord.

TIP: OOK LEKKER
MET GEROOSTERDE
PIJNBOOMPITTES.