PS. food & lifestyle

FASE 2B

Pasta pesto met kalfsoester

30 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**591 Kcal**
Koolhydraten	**17 g**
Eiwitten	**40.5 g**
Vet	**39.2 g**
Vezels	**6 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- 40-50 g kalfsoester in plakjes
- 100 g cherrytomaten, gehalveerd
- ½ ui, gesnipperd
- 1 el parmezaanse kaas, geraspt
- 2 el olijfolie
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 el citroensap
- 1 el groene pesto
- 1 el pijnboompitten
- Verse basilicum
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak de kalfsoester aan weerszijden. Laat vervolgens rusten in aluminiumfolie. Verhit de overige olie in een wok en fruit de knoflook en ui aan. Giet de penne af, voeg samen met de pesto en cherrytomaten toe aan de koekenpan en bak kort op hoog vuur. Meng het citroensap erdoorheen en breng op smaak met peper en zout. Garneer met de kalfsoester, basilicumblaadjes, pijnboompitten en parmezaanse kaas.

TIP: OOK LEKKER MET BEENHAM IN PLAATS VAN KALFSOESTER.