PS. food & lifestyle

FASE 1

Penne met kruidige kip en tomaatjes

25 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**239 Kcal**
Koolhydraten	**12.5 g**
Eiwitten	**29.4 g**
Vet	**7.5 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: VANAF FASE 2A LEKKER MET EEN BEETJE GERASPTE PARMEZAANSE KAAS.

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- 40-50 g kipfilet in hele kleine stukjes
- 100 g blokjes tomaat, uit blik
- 5 kerstomaatjes, gehalveerd
- 1 el ui, gesnipperd
- ½ teentje knoflook
- ½ el olijfolie
- Italiaanse kruiden
- Paar blaadjes verse basilicum
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de penne circa 15-20 minuten in een ruime hoeveelheid water, samen met de kruidenbouillon. Breng de kipfilet op smaak met wat Italiaanse kruiden, peper en zout. Verhit de olijfolie in een wokpan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de stukjes kipfilet toe en bak de stukjes kipfilet circa 3-5 minuten totdat deze licht goudbruin en gaar zijn. Giet de penne af en voeg deze samen met de tomatenblokjes toe aan de kipfilet. Warm even goed door en breng eventueel nog wat extra op smaak met Italiaanse kruiden en peper en zout. Voeg de kerstomaatjes toe en laat nog een paar minuten sudderen. Schep de pasta op een bord en garneer met de verse basilicum.