PS. food & lifestyle

FASE 1

Romige penne met spinazie en gerookte zalm

20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**364 Kcal**
Koolhydraten	**11.1 g**
Eiwitten	**36.6 g**
Vet	**18.3 g**
Vezels	**7 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- 40-50 g gerookte zalm
- 150 g verse spinazie
- 1½ el roomkaas light
- ½ ui
- ½ teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui en de knoflook 1 minuut. Voeg de roomkaas en twee eetlepels water toe en roer goed door elkaar. Voeg de spinazie en de zalm toe en blijf roeren door tot de spinazie geslonken is. Giet de penne af en meng deze met de romige spinazie. Breng op smaak met wat peper en eventueel zout.