PS. food & lifestyle

FASE 3

Penne met kabeljauw, groene asperges en prosciutto

20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**524 Kcal**
Koolhydraten	**16.6 g**
Eiwitten	**52.4 g**
Vet	**23.5 g**
Vezels	**17 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 50 g PS. penne
- 100-150 g kabeljauw
- 25 g prosciutto
- 100 g groene asperges
- 20 g Parmezaanse kaas
- ¼ citroen
- 1 el olijfolie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de penne zoals vermeld op de verpakking. Snijd de harde onderkant van de groene asperges af en halveer de asperges. Kook de asperges in circa 5 minuten gaar. Snijd de plakjes prosciutto in stukjes en bak in een droge koekenpan knapperig. Verhit de olijfolie in een andere koekenpan en bak hierin de kabeljauw gaar in circa 5-6 minuten. Rasp de citroenschil en pers het citroensap. Giet de penne af en bewaar twee eetlepels kookvocht. Meng de penne met 15 gram Parmezaanse kaas en het kookvocht en roer goed door. Verdeel de pasta over een bord samen met de groene asperges en prosciutto. Strooi hier de rest van de Parmezaanse kaas, geraspte citroen en het citroensap overheen. Breng eventueel op smaak met peper en zout.

TIP: WIL JE WAT EXTRA GROENTE? DIT GERECHT IS HEEL LEKKER MET EEN GROENE SALADE ERNAAST.