1A+1B Fish

Pasta met verse zalm en spinazie en tomaatjes

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de penne volgens de aanwijzingen van de verpakking. Snipper de ui, pers de knoflook en snijd de cherrytomaatjes in kwarten. Verhit de olijfolie in de pan en fruit de knoflook en de ui. Voeg de spinazie toe en bak totdat deze is geslonken. Breng op smaak met peper en zout. Bestrooi de zalm met peper en zout, snijd in stukjes en voeg toe aan de spinazie. Bak totdat de zalm de juiste gaarheid heeft bereikt. Voeg de kookroom, tomaatjes en de penne toe en warm nog even goed door.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g verse zalmfilet
- [ ] 2 el kookroom light
- [ ] 150 g verse spinazie
- [ ] 50 g cherrytomaatjes
- [ ] ¼ ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**378 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**19 g**
Vezels	**7 g**
Eiwit	**35 g**