



1A+1B

Meat

Penne met gerookte kipfilet



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook de penne volgens de aanwijzing op de verpakking in ruim water. Roerbak intussen de ui, broccoli en champignons circa 5 minuten in 1 el olie. Voeg de kipstukjes en roomkaas toe en warm het geheel goed door. Voeg op het laatst de tomatenstukjes toe en laat nog even meewarmen.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- ☐ 40-50 g gerookte kipfilet in reepjes
- ☐ 1 el roomkaas kruiden light
- ☐ 100 g broccoli in kleine roosjes
- ☐ 50 g champignons in kwarten
- ☐ 1 tomaat in blokjes
- ☐ ¼ ui, gesnipperd
- ☐ 1 el olijfolie

Voedingswaarden per persoon

Energie	312 kcal
Koolhydraten	10 g
Vet	15 g
Vezels	7 g
Eiwit	30 g