1A+1B Fish

Penne Puttanesca

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de tomaten en ansjovis in stukjes, snipper de ui en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een pan en voeg de ui, knoflook, ansjovis, chilipeper en kappertjes toe. Bak het mengsel 5 minuten tot de ui glazig is. Voeg vervolgens de tomaat, olijven en gedroogde kruiden toe en roer alles goed om. Breng op smaak met peper en zout. Laat dit 15 minuten zachtjes opstaan tot de saus is ingedikt. Bak ondertussen de kabeljauwfilet in een beetje olijfolie gaar. Giet de penne af, schep de saus erover en serveer met de kabeljauwfilet.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g kabeljauwfilet
- [ ] 150 g tomaat
- [ ] ¼ ui
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 10 zwarte olijven
- [ ] 1 ansjovis
- [ ] 1 el kappertjes
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Snufje oregano
- [ ] Snufje chilipeper
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**288 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**12 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**30 g**