

1A+1B Fish

Romige penne met spinazie en gerookte zalm

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**364 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**18 g**
Vezels	**7 g**
Eiwit	**36 g**