



1A+1B

Pasta mit Spargel und frischem Zitronen-Schnittlauch-Dressing



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Penne 15-20 Min. kochen und abgießen. Spargelspitzen halbieren, Putenbrust würzen und 5 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen, Spargel 4 Min. braten. Dressing aus Mayonnaise, Zitronensaft, Wasser und Schnittlauch zubereiten. Penne, Spargel, Pute und Avocado vorsichtig vermischen und mit Dressing vollenden.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- ☐ 40-50 g Putenbrust, in Stücken
- ☐ 200 g grüne Spargelspitzen
- ☐ ¼ Avocado, in Stücken
- ☐ 0,5 EL Olivenöl
- ☐ 0,5 EL frischer Schnittlauch
- ☐ 1 EL Mayonnaise
- ☐ Schuss Wasser
- ☐ Saft von ¼ Zitrone
- ☐ Pfeffer und Salz

Nährwerte pro Person

Energie	400 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Fett	24 g
Eiweiß	29 g