



1A+1B

Winterliche Pasta mit Champignons, Spinat und Schinken



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Schalotte ca. 2 Minuten andünsten. Die Champignons hinzufügen und 3-4 Minuten mitbraten. Den Spinat (portionsweise) hinzufügen und zusammenfallen lassen. Die Penne abgießen und zusammen mit dem Schinken zu den Champignons hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- ☐ 40-50 g Schinken in Stücken
- ☐ 100 g (Kastanien-)Champignons in Vierteln
- ☐ 50 g frischer Spinat
- ☐ ¼ Knoblauchzehe, sehr fein gehackt
- ☐ 1 kleine Schalotte, gewürfelt
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	283 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Fett	14 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	29 g