1A+1B Meat

Fusilli amatriciana

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de gerookte kipreepjes bruin en krokant. Voeg de rest van de olijfolie toe aan de zelfde pan en fruit de ui en de knoflook 2-3 minuten. Voeg de champignons toe en bak 3-4 minuten mee. Voeg de chilivlokken en de tomaten toe en breng aan de kook. Druk met een pollepel de tomaten stuk en laat 5 minuten sudderen. Breng eventueel op smaak met wat peper en zout. Giet de fusilli af en schep door de saus. Garneer met de basilicumblaadjes en serveer direct.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 40-50 g gerookte kip in reepjes
- [ ] 100 g tomaten uit blik
- [ ] 150 g champignons in kwarten
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] ¼ rode ui, gesnipperd
- [ ] ½ teentje knoflook, geperst
- [ ] ¼ tl chilivlokken
- [ ] 1 klein handje verse basilicumblaadjes
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**306 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**13 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**29 g**