1A+1B Meat

Pasta met asperges en frisse citroen-bieslookdressing

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de penne circa 15-20 minuten in een ruime hoeveelheid water en giet daarna af. Verwijder ondertussen de houtachtige onderkant van de aspergetips en halveer ze. Besprenkel de kalkoenfilet met de olie en breng op smaak met peper en zout. Bak de kalkoenfilet circa 5 minuten. Haal de stukjes uit de pan, voeg de asperges toe en bak circa 4 minuten.
2. Meng de mayonaise met het citroensap, water en de bieslook om de dressing te maken. Schep de penne, asperges, gebakken kalkoenfilet en de stukjes avocado voorzichtig door elkaar. Maak af met de citroen-bieslookdressing.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g kalkoenfilet, in stukjes
- [ ] 200 g groene aspergetips
- [ ] ¼ avocado, in stukjes
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] ½ el verse bieslook
- [ ] 1 el mayonaise
- [ ] Scheutje water
- [ ] Sap van ¼ citroen
- [ ] Peper en zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**400 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**24 g**
Eiwit	**29 g**