1A+1B Meat

Pasta met tartaarballetjes in tomatensaus

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de venkel in stukjes. Breng de tartaar op smaak met de Italiaanse kruiden, peper en zout en draai er balletjes van. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de tartaarballetjes 3-4 minuten. Voeg de venkel toe en bak nog 5 minuten mee. Voeg vervolgens de tomatenblokjes toe en laat circa 5 minuten zachtjes pruttelen met de deksel op de pan. Bereid ondertussen de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg de fusilli en spinazie toe aan het tomatenmengsel en laat de spinazie slinken. Breng op smaak met peper en zout en maak af met de verse peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 40-50 g rundertartaar
- [ ] 100 g tomatenblokjes uit blik
- [ ] 75 g venkel
- [ ] 20 g verse spinazie
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Snufje Italiaanse kruiden
- [ ] 1 takje verse peterselie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**289 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**13 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**29 g**