2B Meat

Pasta pesto met kalfsoester

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak de kalfsoester aan weerszijden. Laat
2. vervolgens rusten in aluminiumfolie. Verhit de overige olie in een wok en fruit de knoflook en ui aan. Giet de penne af, voeg samen met de pesto en cherrytomaten toe aan de koekenpan en bak kort op hoog vuur. Meng het citroensap erdoorheen en breng op smaak met peper en zout. Garneer met de kalfsoester, basilicumblaadjes, pijnboompitten en parmezaanse kaas.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g kalfsoester in plakjes
- [ ] 100 g cherrytomaten, gehalveerd
- [ ] ½ ui, gesnipperd
- [ ] 1 el parmezaanse kaas, geraspt
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] 1 teen knoflook, geperst
- [ ] 1 el citroensap
- [ ] 1 el groene pesto
- [ ] 1 el pijnboompitten
- [ ] Verse basilicum
- [ ] Peper en zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**591 kcal**
Koolhydraten	**17 g**
Vet	**39 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**40 g**