



3

Fish

Penne met kabeljauw, groene asperges en prosciutto



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bereid de penne zoals vermeld op de verpakking. Snijd de harde onderkant van de groene asperges af en halveer de asperges. Kook de asperges in circa 5 minuten gaar. Snijd de plakjes prosciutto in stukjes en bak in een droge koekenpan knapperig. Verhit de olijfolie in een andere koekenpan en bak hierin de kabeljauw gaar in circa 5-6 minuten. Rasp de citroenschil en pers het citroensap.
- 2 Giet de penne af en bewaar twee eetlepels kookvocht. Meng de penne met 15 gram Parmezaanse kaas en het kookvocht en roer goed door. Verdeel de pasta over een bord samen met de groene asperges en prosciutto. Strooi hier de rest van de Parmezaanse kaas, geraspte citroen en het citroensap overheen. Breng eventueel op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 50 g PS. penne
- ☐ 100-150 g kabeljauw
- ☐ 25 g prosciutto
- ☐ 100 g groene asperges
- ☐ 20 g Parmezaanse kaas
- ☐ ¼ citroen
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	524 kcal
Koolhydraten	16 g
Vet	23 g
Vezels	17 g
Eiwit	52 g