1A+1B Meat

Romige penne met ham en witlof

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de penne circa 15-20 minuten in een ruime hoeveelheid water. Snijd de onderkant van de witlof, verwijder de harde kern en snijd daarna in reepjes. Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de ui en knoflook circa 2 minuten. Voeg de witlof toe en roerbak circa 5-7 minuten op hoog vuur.
2. Meng de roomkaas met de citroenrasp en -sap, 25 ml pastakookvocht, wat zout en royaal versgemalen peper. Giet de penne af, roer de reepjes ham, roomkaas, olijven en roergebakken witlof erdoor en warm nog heel even door. Garneer met basilicumblaadjes.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g ham, in reepjes
- [ ] 1 flinke el roomkaas light
- [ ] 2 stronkjes witlof, in dunne reepjes
- [ ] 1 el gesnipperde ui
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] 5 zwarte olijven, gehalveerd
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] ¼ citroen (rasp en sap)
- [ ] Verse basilicum
- [ ] Versgemalen peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**326 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**16 g**
Eiwit	**29 g**