1A+1B Meat

Romige penne met kip en champignons

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de champignons in plakjes, de kipfilet in stukjes en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook. Voeg de kipfilet toe en bak rondom goudbruin. Voeg de champignons toe en bak totdat de kipfilet en champignons gaar zijn. Voeg de kookroom toe en breng op smaak met peper en zout. Schep de penne door het kipmengsel en verhit nog circa 1-2 minuten. Garneer met de basilicum.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g kipfilet
- [ ] 200 g champignons
- [ ] 2 el kookroom light
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 ½ el olijfolie
- [ ] 1 takje verse basilicum
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**352 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**19 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**35 g**