1A+1B Meat

Spaghetti met ham en champignons in roomsaus

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper de ui, pers de knoflook en snijd de champignons in plakjes. Hak de peterselie grof. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook en de ui aan. Voeg de hamreepjes toe en bak goudbruin. Bak vervolgens de champignons kort mee, voeg de kookroom toe en verwarm op laag vuur. Breng op smaak met de oregano, peper en zout. Verdeel de spaghetti over een bord schep de saus eroverheen. Garneer met verse peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 40-50 g hamreepjes
- [ ] 2 el kookroom light
- [ ] 200 g champignons
- [ ] ¼ ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 tl gedroogde oregano
- [ ] 1 el verse peterselie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**362 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**16 g**
Vezels	**26 g**
Eiwit	**27 g**