1A+1B Meat

Spaghetti pollo

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de kipfilet in reepjes en de champignons in plakjes. Snipper de ui, pers de knoflook en hak de dille fijn. Marineer de kipfilet in de sojasaus met kerriepoeder voor circa 10 minuten. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de olijfolie in een koekenpan, fruit de ui en de knoflook aan en bak de kip gaar. Voeg de champignons toe en bak 3-4 minuten mee. Voeg vervolgens de roomkaas en de spaghetti toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout en garneer met de verse dille.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 1 el roomkaas light
- [ ] 40-50 g kipfilet
- [ ] 200 g champignons
- [ ] ¼ ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] 1 tl kerriepoeder
- [ ] 1 el verse dille
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**359 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**15 g**
Vezels	**26 g**
Eiwit	**31 g**