1A+1B Meat

Winterse pasta met champignons, spinazie en ham

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook en de sjalot circa 2 minuten. Voeg de champignons toe en roerbak 3-4 minuten mee. Voeg de spinazie (in delen) toe en laat deze slinken. Giet de penne af en voeg deze samen met de ham toe aan de champignons. Breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g ham in stukjes
- [ ] 100 g (kastanje)champignons in kwarten
- [ ] 50 g verse spinazie
- [ ] ¼ teentje knoflook, heel fijngehakt
- [ ] 1 kleine sjalot, gesnipperd
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**283 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**14 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**29 g**