1A+1B

Vegetarisch

Fusilli mit Spinat, Tomate und Ziegenkäse

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Den Spinat hinzufügen bis er zusammengefallen ist und die Tomate dann kurz mitbraten. Die Fusilli hinzufügen und gut durchrühren. Nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz würzen und den Ziegenkäse darüber zerbröckeln. Mit Basilikum garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 100 g frischer Spinat
- [ ] 100 g Tomate in Würfeln
- [ ] 3 TL frischer Ziegenkäse
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] Frisches Basilikum
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**273 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**14 g**
Eiweiß	**24 g**