



2B

## Nudelsalat mit Makrele



Zubereitungszeit  
20 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Abgießen und das Öl und das Pesto unter die warme Pasta rühren. Oliven, Basilikum und Makrele hinzufügen. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Rucola und Gurke darüber verteilen. Die lauwarmer Pasta auf einem Teller anrichten.

### Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- ☐ 40-50 g geräucherte Makrele, in groben Stücken
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 TL rotes Pesto
- ☐ 5 grüne Oliven ohne Kern, in Stücken
- ☐ 5 Blätter frisches Basilikum
- ☐ 50 g Rucola
- ☐ 150 g Gurke, in Streifen

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 333 kcal |
| Kohlenhydrate | 6 g      |
| Fett          | 21 g     |
| Eiweiß        | 28 g     |