



1A+1B

## Pasta mit Schnittbohnen



Zubereitungszeit  
20 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1

Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch pressen, die Tomate fein hacken und das Hähnchenfilet in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Hähnchenfilet, Tomate und Schnittbohnen hinzufügen und ca. 10 Minuten mitbraten. Mit Chiliflocken, Pfeffer und Salz würzen. Die Penne unter das Gemüse mischen.

### Zutaten

- ☐

1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- ☐

40-50 g Hähnchenfilet
- ☐

100 g Schnittbohnen
- ☐

80 g Tomate
- ☐

¼ Zwiebel
- ☐

½ Knoblauchzehe
- ☐

1 EL Olivenöl
- ☐

Prise Chiliflocken
- ☐

Pfeffer
- ☐

Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 316 kcal |
| Kohlenhydrate | 11 g     |
| Fett          | 13 g     |
| Ballaststoffe | 8 g      |
| Eiweiß        | 35 g     |