1A+1B Fisch

Penne mit Thunfisch und Salsa Verde

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Basilikum, glatte Petersilie, Kapern, Sardelle, Senf, Olivenöl und 1 EL Zitronensaft zusammengeben und mit einem Stabmixer oder einer Küchenmaschine fein hacken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit der Salsa Verde vermengen. Den Thunfisch mit Salsa Verde unter die Penne mischen. Nach Belieben noch etwas extra Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer hinzufügen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle Penne
- [ ] 40-50 g Thunfisch aus der Dose (auf Wasserbasis)
- [ ] 20 g Basilikum
- [ ] 20 g glatte Petersilie
- [ ] 1 Sardellenfilet (25 g)
- [ ] 1 EL Kapern
- [ ] 1 EL Senf
- [ ] 1 EL Zitronensaft
- [ ] 2 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	**417 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**25 g**
Eiweiß	**36 g**