1A+1B

Winterliche Pasta mit Champignons, Spinat und Schinken

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Schalotte ca. 2 Minuten andünsten. Die Champignons hinzufügen und 3-4 Minuten mitbraten. Den Spinat (portionsweise) hinzufügen und zusammenfallen lassen. Die Penne abgießen und zusammen mit dem Schinken zu den Champignons hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g Schinken in Stücken
- [ ] 100 g (Kastanien-)Champignons in Vierteln
- [ ] 50 g frischer Spinat
- [ ] ¼ Knoblauchzehe, sehr fein gehackt
- [ ] 1 kleine Schalotte, gewürfelt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**283 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**14 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**29 g**