1A+1B Meat

Cremige Penne mit Hähnchen und Champignons

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Champignons in Scheiben, das Hähnchenfilet in Stücke schneiden und den Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Das Hähnchenfilet hinzufügen und rundherum goldbraun braten. Die Champignons hinzufügen und braten bis Hähnchenfilet und Champignons gar sind. Die Kochsahne hinzufügen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Penne durch die Hähnchenmischung rühren und noch ca. 1-2 Minuten erhitzen. Mit Basilikum garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 200 g Champignons
- [ ] 2 EL Kochsahne light
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frisches Basilikum
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**352 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**19 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**35 g**