



1A+1B

Meat

Fusilli Amatriciana



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die geräucherten Hähnchenstreifen braun und knusprig braten. Das restliche Olivenöl in derselben Pfanne hinzufügen und Zwiebel und Knoblauch 2-3 Minuten andünsten. Die Champignons hinzufügen und 3-4 Minuten mitbraten. Chiliflocken und Tomaten hinzufügen und aufkochen. Mit einem Kochlöffel die Tomaten zerdrücken und 5 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Fusilli abgießen und unter die Soße mischen. Mit Basilikumblättern garnieren und sofort servieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle fusilli
- ☐ 40-50 g geräuchertes Hähnchen in Streifen
- ☐ 100 g Tomaten aus der Dose
- ☐ 150 g Champignons in Vierteln
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ ¼ rote Zwiebel, gewürfelt
- ☐ ½ Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ ¼ TL Chiliflocken
- ☐ 1 kleine Handvoll frische Basilikumblätter
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	306 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Fett	13 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	29 g