2A Meat

Pasta Alfredo mit Hähnchen und gedämpftem Spinat

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Penne ca. 15-20 Minuten in reichlich Wasser kochen. Nach etwa 5-10 Minuten ein Metallsieb oder einen Dampfkorb, gefüllt mit dem Spinat, auf den Topf stellen und den Deckel wieder drauflegen. Den Spinat ca. 5 Minuten dämpfen lassen. Einen Teller vorwärmen (evtl. im Ofen) und die Butterscheiben darauflegen. Die Pasta abgießen und ca. 25 ml des Kochwassers beiseite stellen. Die Pasta über die Butter auf dem Teller verteilen. Den Parmesankäse darüberstreuen und mit dem Kochwasser besprenkeln. Mit Löffel und Gabel die Pasta mit der Butter und dem Käse vermischen bis diese geschmolzen sind. Nun den gedämpften Spinat und die Hähnchenstücke unterrühren. Mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g geräuchertes Hähnchenfilet in Stücken
- [ ] 150 g Spinat
- [ ] 20 g Butter in dünnen Scheiben
- [ ] 50 g fein geriebener Parmesankäse
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**535 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**33 g**
Eiweiß	**49 g**