1A+1B Fish

Pasta mit frischem Lachs, Spinat und Tomaten

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen und Kirschtomaten vierteln. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Den Spinat hinzufügen und braten bis er zusammengefallen ist. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den Lachs mit Pfeffer und Salz würzen, in Stücke schneiden und zum Spinat hinzufügen. Braten bis der Lachs die gewünschte Garstufe erreicht hat. Kochsahne, Tomaten und Penne hinzufügen und noch kurz gut aufwärmen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g frisches Lachsfilet
- [ ] 2 EL Kochsahne light
- [ ] 150 g frischer Spinat
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**378 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**19 g**
Ballaststoffe	**7 g**
Eiweiß	**35 g**