1A+1B Fish

Pasta mit Scampi & Tomate

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Scampi, Tomaten und Zitronensaft hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit grob gehacktem frischem Basilikum abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g geschälte Scampi (tiefgefroren)
- [ ] 2 Tomaten, in kleinen Stücken
- [ ] Frisches Basilikum, grob gehackt
- [ ] 1 EL Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Zitronensaft
- [ ] 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	**226 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**10 g**
Eiweiß	**25 g**