1A+1B

Meat

Pasta mit Schnittbohnen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch pressen, die Tomate fein hacken und das Hähnchenfilet in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Hähnchenfilet, Tomate und Schnittbohnen hinzufügen und ca. 10 Minuten mitbraten. Mit Chiliflocken, Pfeffer und Salz würzen. Die Penne unter das Gemüse mischen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 100 g Schnittbohnen
- [ ] 80 g Tomate
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise Chiliflocken
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**316 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**13 g**
Ballaststoffe	**8 g**
Eiweiß	**35 g**