



1A+1B

Meat

## Pasta mit Spargel und frischem Zitronen-Schnittlauch-Dressing



Zubereitungszeit  
20 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Penne 15-20 Min. kochen und abgießen. Spargelspitzen halbieren, Putenbrust würzen und 5 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen, Spargel 4 Min. braten. Dressing aus Mayonnaise, Zitronensaft, Wasser und Schnittlauch zubereiten. Penne, Spargel, Pute und Avocado vorsichtig vermischen und mit Dressing vollenden.

### Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- ☐ 40-50 g Putenbrust, in Stücken
- ☐ 200 g grüne Spargelspitzen
- ☐ ¼ Avocado, in Stücken
- ☐ 0,5 EL Olivenöl
- ☐ 0,5 EL frischer Schnittlauch
- ☐ 1 EL Mayonnaise
- ☐ Schuss Wasser
- ☐ Saft von ¼ Zitrone
- ☐ Pfeffer und Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 400 kcal |
| Kohlenhydrate | 12 g     |
| Fett          | 24 g     |
| Eiweiß        | 29 g     |