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**