1A+1B

Meat

Penne Carbonara

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Die Zucchini in Stücke schneiden, den Knoblauch pressen und die Thymianblätter abzupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schinkenwürfel braun und knusprig braten. Knoblauch und Zucchini hinzufügen und ca. 3 Minuten mitbraten. Gut rühren. Das Eigelb in einer kleinen Schüssel aufschlagen und Thymian und Kochsahne hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz würzen und alles gut vermengen. Die Penne abgießen und zu Schinken und Zucchini geben. Die Eiermischung hinzufügen, gut umrühren und sofort servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- [ ] 25 g Schinkenwürfel
- [ ] 1 Eigelb
- [ ] 2 EL Kochsahne light
- [ ] 100 g (gelbe) Zucchini in Stücken
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 2 EL frische Thymianblätter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**387 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**22 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**31 g**