1A+1B Meat

Penne mit geräuchertem Hähnchenfilet

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung in reichlich Wasser kochen. In der Zwischenzeit Zwiebel, Brokkoli und Champignons ca. 5 Minuten in 1 EL Öl anbraten. Die Hähnchenstücke und den Frischkäse hinzufügen und alles gut aufwärmen. Zum Schluss die Tomatenwürfel hinzufügen und noch kurz aufwärmen lassen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g geräuchertes Hähnchenfilet in Streifen
- [ ] 1 EL Kräuterfrischkäse light
- [ ] 100 g Brokkoli in kleinen Röschen
- [ ] 50 g Champignons in Vierteln
- [ ] 1 Tomate in Würfeln
- [ ] ¼ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	**312 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**15 g**
Ballaststoffe	**7 g**
Eiweiß	**30 g**