3 Fish

Penne mit Thunfisch und Artischocke

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten und abkühlen lassen. Artischocken und grüne Bohnen in Stücke schneiden, Kirschtomaten und Oliven halbieren, rote Zwiebel würfeln, Schnittlauch fein hacken und Thunfisch abtropfen lassen. Die grünen Bohnen gar kochen. In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten, indem die Zutaten miteinander vermischt werden. Penne mit den restlichen Zutaten auf einem Teller verteilen. Mit dem Dressing besprenkeln und mit Petersilie garnieren. Nach Belieben mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. penne
- [ ] 150-200 g Thunfisch aus der Dose
- [ ] 100 g Artischocke aus der Dose
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] 100 g grüne Bohnen
- [ ] 20 g schwarze Oliven
- [ ] 1 EL Kapern
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 EL frische Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**519 kcal**
Kohlenhydrate	**29 g**
Fett	**13 g**
Ballaststoffe	**23 g**
Eiweiß	**57 g**