1A+1B

Fish

Penne Puttanesca

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Tomaten und Sardelle in Stücke schneiden, Zwiebel würfeln und Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Sardelle, Chilipfeffer und Kapern hinzufügen. Die Mischung 5 Minuten braten bis die Zwiebel glasig ist. Dann Tomate, Oliven und getrocknete Kräuter hinzufügen und alles gut umrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Ganze 15 Minuten sanft köcheln lassen bis die Soße eingedickt ist. In der Zwischenzeit das Kabeljaufilet in etwas Olivenöl gar braten. Die Penne abgießen, die Soße darüber geben und mit dem Kabeljaufilet servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g Kabeljaufilet
- [ ] 150 g Tomate
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 10 schwarze Oliven
- [ ] 1 Sardelle
- [ ] 1 EL Kapern
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise Oregano
- [ ] Prise Chilipfeffer
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**288 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**12 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**30 g**