2A Meat

Spaghetti mit Brokkoli und Champignons

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Knoblauch pressen, die Paprika in Streifen, den Brokkoli in Röschen und die Champignons in Viertel schneiden. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Hähnchenfilet, Gemüse und Sojasoße hinzufügen und ca. 10 Minuten mitbraten. Die Spaghetti in der Pfanne mit dem Gemüse vermengen und nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 100 g Brokkoli
- [ ] 50 g Champignons
- [ ] 25 g rote Paprika
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**359 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**14 g**
Ballaststoffe	**27 g**
Eiweiß	**32 g**