1A+1B Meat

Spaghetti mit cremiger Spinat-Avocado-Soße

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Rispentomaten vierteln und das geräucherte Hähnchenfilet in Stücke schneiden. Die Avocado zusammen mit Spinat, Olivenöl und Knoblauch in eine Küchenmaschine geben. Zu einer cremigen Soße mixen und mit Pfeffer und Salz würzen. Dann mit der Spaghetti, dem geräucherten Hähnchenfilet und den Kirschtomaten vermengen und mit Basilikum garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 40-50 g geräuchertes Hähnchenfilet
- [ ] 75 g Rispentomaten
- [ ] 25 g frischer Spinat
- [ ] ½ Avocado
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frisches Basilikum
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**504 kcal**
Kohlenhydrate	**14 g**
Fett	**32 g**
Ballaststoffe	**28 g**
Eiweiß	**25 g**