2A

Meat

Spaghetti mit Hähnchengehaktbällchen und Spinat

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Das Hähnchengehackt mit dem Brühepulver vermengen und daraus Bällchen formen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen gar braten. Die Avocado zusammen mit Spinat, Zucchini, frischem Basilikum und Olivenöl in eine Küchenmaschine geben. Zu einer cremigen Soße mixen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dann mit der Spaghetti vermengen und zusammen mit den Bällchen noch kurz aufwärmen. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit Parmesankäse garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 1 TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 40-50 g Hähnchengehackt
- [ ] 50 g frischer Spinat
- [ ] 50 g Zucchini
- [ ] ¼ Avocado
- [ ] ½ EL Parmesankäse
- [ ] ½ EL Butter
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frisches Basilikum
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**405 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**21 g**
Ballaststoffe	**25 g**
Eiweiß	**29 g**