1A+1B Meat

Spinat-Tagliatelle mit grünem Spargel, Rohschinken und Zitrone

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Rohschinken in einer trockenen Pfanne ausbraten. Aus der Pfanne nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann die grünen Spargelspitzen ca. 5 Minuten in derselben Pfanne braten, bei Bedarf etwas extra Olivenöl hinzufügen. In der Zwischenzeit die Spinat-Tagliatelle gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Spargel aus der Pfanne nehmen, die Tagliatelle hinzufügen und mit dem Frischkäse vermengen. Mit Zitronensaft, -zeste und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Mit grünen Spargelspitzen und knusprigem Rohschinken servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spinazie tagliatelle
- [ ] 40-50 g Rohschinken
- [ ] 10 g Frischkäse light
- [ ] 150 g grüne Spargelspitzen
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 TL Zitronenzeste
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**370 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**17 g**
Ballaststoffe	**18 g**
Eiweiß	**33 g**