1A+1B Meat

# Winterliche Pasta mit Champignons, Spinat und Schinken

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Schalotte ca. 2 Minuten andünsten. Die Champignons hinzufügen und 3-4 Minuten mitbraten. Den Spinat (portionsweise) hinzufügen und zusammenfallen lassen. Die Penne abgießen und zusammen mit dem Schinken zu den Champignons hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

## Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g Schinken in Stücken
- [ ] 100 g (Kastanien-)Champignons in Vierteln
- [ ] 50 g frischer Spinat
- [ ] ¼ Knoblauchzehe, sehr fein gehackt
- [ ] 1 kleine Schalotte, gewürfelt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **283 kcal** |
| Kohlenhydrate | **8 g** |
| Fett | **14 g** |
| Ballaststoffe | **5 g** |
| Eiweiß | **29 g** |