



1A+1B

Meat

## Winterliche Pasta mit Champignons, Spinat und Schinken



Zubereitungszeit  
20 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 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     |