

Pasta met gerookte kip

Type gerecht: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 20 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten

250 gr volkoren penne
400 gr verse Hollandse roerbakgroente
70 gram verse roomkaas light met kruiden
125 gram kipfilet (reepjes)
15 gr verse peterselie
½ citroen
1 el olijfolie



Instructies

1. Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af.
2. Bak de kipfilet in de wok totdat deze gaar is.
3. Voeg de groente toe en roerbak de groente 6 min.
4. Roer de roomkaas door de groente en warm even mee.
5. Schep de pasta door de wok met kipfilet en groente.
6. Boen de citroen schoon. Rasp de gele schil van de citroen boven de pasta. Halveer de vrucht en pers uit. Voeg het sap toe aan de pasta.
7. Snijd de peterselie zeer fijn en strooi deze als laatste over de borden pasta.

Voedingswaarden per persoon

Energie 515 kcal
Eiwit (g) 50
Koolhydraten (g) 46
Vet (g) 16
Verz. Vet (g) 5
Vezels (g) 7
Zout 0,5

Deze pasta is heerlijk met een frisse tomaat & komkommer salade met een beetje balsamicoazijn.