

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
130 gr pasta naar keuze
150 gr kipfilet
250 gr champignons
40 gr rucola
80 gr creme fraiche
1 ui
1 teentje knoflook

PASTA MET KIP, CHAMPIGNONS EN RUCOLA

Bevat per portie: Kcal: 555 | Eiwit: 31,2 gr | Koolhydraten: 55,7 gr | Vet: 19,5 gr | Vezels: 6,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Kook de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking.
• Snij de kipfilet in kleine blokjes en doe er een klein beetje zout en peper op.
• Snipper de ui, hak de knoflook en snij de champignons in plakjes of stukjes.
• Bak in een wok of koekenpan de kip, knoflook, ui en champignons gaar. Voeg op het laatst de creme fraiche toe en roer alles goed door elkaar.
• Giet de pasta af en doe het terug in de pan. Voeg nu de saus en de rucola toe en roer alles goed door elkaar.
• Maak op smaak met peper en zout.