

PENNE MET CHAMPIGNONS IN KNOFLOEK-KRUIDENOLIE



25 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim penne
- 200 g champignons in plakjes
- 1 kleine sjalot, zeer fijn gehakt
- ½ teentje knoflook, zeer fijn gesneden
- ½ el roomboter
- 1½ el olijfolie
- 1 el verse peterselie, fijngehakt
- Paar blaadjes verse basilicum, fijngehakt
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Maak ondertussen de knoflook-kruidentolie door de olijfolie te mengen met de knoflook, peterselie en basilicum. Breng op smaak met peper en zout. Verhit vervolgens de roomboter in een pan en bak de champignons goudbruin. Voeg de sjalot toe en bak 1-2 minuten mee. Schep daarna de knoflook-kruidentolie erbij en warm even mee. Breng eventueel nog extra op smaak met wat peper en zout. Voeg de penne toe aan de champignons en meng goed door elkaar. Serveer in een diep bord en garneer eventueel nog met wat extra peterselie.

Tip: ook lekker met hamblokjes en vanaf fase 2A met wat parmezaanse kaas.

FASE
1A + 1B



337	23,1 g	7,6 g
Kcal	Eiwitten	Koolhydraten
23,1 g	6 g	
Vetten	Vezels	