

Penne mit Salsa Verde und Thunfisch



20 Minuten



1 Person



NÄHRWERTE

Energie 417 Kcal

Kohlenhydrate 7.7 g

Eiweiß 36.9 g

Fette 25.8 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 1 Portion PowerSlim-Penne
- 40-50 g Thunfisch (in eigenem Saft)
- 20 g Basilikum
- 20 g Petersilie
- 1 Sardellenfilet (25 g)
- 1 EL Kapern
- 1 EL Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Die Penne nach der Packungsanweisung zubereiten. Basilikum, Petersilie, Kapern, Sardellen, Senf, Olivenöl und Zitronensaft zusammen mit einem Stabmixer oder einer Küchenmaschine fein hacken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit der Salsa Verde vermischen. Das Ganze mit der Penne vermengen. Bei Bedarf noch etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen.