1A+1B Fleisch

Fusilli Amatriciana

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die geräucherten Hähnchenstreifen braun und knusprig braten. Das restliche Olivenöl in derselben Pfanne hinzufügen und Zwiebel und Knoblauch 2-3 Minuten andünsten. Die Champignons hinzufügen und 3-4 Minuten mitbraten. Chiliflocken und Tomaten hinzufügen und aufkochen. Mit einem Kochlöffel die Tomaten zerdrücken und 5 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Fusilli abgießen und unter die Soße mischen. Mit Basilikumblättern garnieren und sofort servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 40-50 g geräuchertes Hähnchen in Streifen
- [ ] 100 g Tomaten aus der Dose
- [ ] 150 g Champignons in Vierteln
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] ¼ rote Zwiebel, gewürfelt
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] ¼ TL Chiliflocken
- [ ] 1 kleine Handvoll frische Basilikumblätter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**306 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**13 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**29 g**