



1A+1B

Fisch

Pasta mit Scampi & Tomate



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Scampi, Tomaten und Zitronensaft hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit grob gehacktem frischem Basilikum abschließen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- ☐ 40-50 g geschälte Scampi (tiefgefroren)
- ☐ 2 Tomaten, in kleinen Stücken
- ☐ Frisches Basilikum, grob gehackt
- ☐ 1 EL Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 1 EL Zitronensaft
- ☐ 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	226 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Fett	10 g
Eiweiß	25 g