



1A+1B

Fleisch

Spinat-Tagliatelle mit grünem Spargel, Rohschinken und Zitrone



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Rohschinken in einer trockenen Pfanne ausbraten. Aus der Pfanne nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann die grünen Spargelspitzen ca. 5 Minuten in derselben Pfanne braten, bei Bedarf etwas extra Olivenöl hinzufügen. In der Zwischenzeit die Spinat-Tagliatelle gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Spargel aus der Pfanne nehmen, die Tagliatelle hinzufügen und mit dem Frischkäse vermengen. Mit Zitronensaft, -zeste und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Mit grünen Spargelspitzen und knusprigem Rohschinken servieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle spinazie tagliatelle
- ☐ 40-50 g Rohschinken
- ☐ 10 g Frischkäse light
- ☐ 150 g grüne Spargelspitzen
- ☐ 1 TL Zitronensaft
- ☐ 1 TL Zitronenzeste
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	370 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Fett	17 g
Ballaststoffe	18 g
Eiweiß	33 g