

Penne met kruidige kip en tomaatjes

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Kook de penne circa 15-20 minuten in een ruime hoeveelheid water, samen met de kruidenbouillon. Breng de kipfilet op smaak met wat Italiaanse kruiden, peper en zout. Verhit de olijfolie in een wokpan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de stukjes kipfilet toe en bak circa 3-5 minuten totdat deze licht goudbruin en gaar zijn. Giet de penne af en voeg deze samen met de tomatenblokjes toe aan de kipfilet. Warm even goed door en breng eventueel nog wat extra op smaak met Italiaanse kruiden en peper en zout. Voeg de kerstomaatjes toe en laat nog een paar minuten sudderen. Schep de pasta op een bord en garneer met de verse basilicum.

*Tip:
vanaf fase 2A
lekker met een
beetje geraspte
Parmezaanse
kaas.*



Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim penne
- 1 tl PowerSlim kruidenbouillon
- 40-50 g kipfilet in hele kleine stukjes
- 100 g blokjes tomaat, uit blik
- 5 kerstomaatjes, gehalveerd
- 1 el ui, gesnipperd
- 1/2 teentje knoflook
- 1/2 el olijfolie
- Italiaanse kruiden
- Paar blaadjes verse basilicum
- Peper en zout

KCAL

239

EIWITTEN

29,4 g

KOOL-
HYDRATEN

12,5 g

VETTEN

7,5 g

FASE 1A + 1B