

Pasta met asperges en frisse citroenbieslookdressing

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Kook de penne circa 15-20 minuten in een ruime hoeveelheid water en giet daarna af. Verwijder ondertussen de houtachtige onderkant van de aspergetips en halveer ze. Besprenkel de kalkoenfilet met de olie en breng op smaak met peper en zout. Bak de kalkoenfilet circa 5 minuten. Haal de stukjes uit de pan, voeg de asperges toe en bak circa 4 minuten. Meng de mayonaise met het citroensap, water en de bieslook om de dressing te maken. Schep de penne, asperges, gebakken kalkoenfilet en de stukjes avocado voorzichtig door elkaar. Maak af met de citroenbieslookdressing.

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim penne
- 40-50 g kalkoenfilet in stukjes
- 200 g groene aspergetips
- ¼ avocado in stukjes
- ½ el olijfolie
- ½ el verse bieslook
- 1 el mayonaise
- Scheutje water
- Sap van ¼ citroen
- Peper en zout



KCAL	EIWITTEN	KOOL- HYDRATEN	VETTEN	FASE 1A + 1B
400	29,9 g	12,7 g	24,3 g	