

PASTA MET HAMBLOKJES, CHAMPIGNONS EN PREI

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 160g ongekookte volkoren pasta
- 400g hamblokjes (of sneetjes ham zelf in stukjes snijden)
- 1 grote bak champignons
- 3 dikke preistengels
- een scheutje soya light room (0%)
- peper en zout naar smaak
- 1 el olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

Maak de prei en de champignons schoon en snijd ze in fijne stukjes.

Verhit de olijfolie in een pan en stoof de champignons en de prei aan (bak eerst de champignons wat aan alvorens de prei toe te voegen).

Wanneer de prei gaar is, voeg dan de hamblokjes toe en vervolgens een scheutje soya light room. Laat nog even sudderen op een zacht vuurtje en kruid naar smaak met peper en zout.

Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking.

Serveer de pasta met de hamblokjes en de groenten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

- Kcal: 351
- Eiwitten: 32 g
- Vetten: 8 g
- Koolhydraten: 37 g

SMAKELIJK!