PS. food & lifestyle

2A Vlees

Spaghetti met kipgehaktballetjes en spinazie

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng het kipgehakt met het bouillonpoeder en rol hier balletjes van. Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de gehaktballetjes gaar. Doe de avocado samen met de spinazie, courgette, verse basilicum en olijfolie in een keukenmachine. Mix tot een romige saus en breng op smaak met peper en zout. Meng vervolgens met de spaghetti en warm samen met de gehaktballetjes nog even goed door. Breng op smaak met peper en zout en garneer met de Parmezaanse kaas.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 40-50 g kipgehakt
- [ ] 50 g verse spinazie
- [ ] 50 g courgette
- [ ] ¼ avocado
- [ ] ½ el Parmezaanse kaas
- [ ] ½ el roomboter
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] 1 takje verse basilicum
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**405 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**21 g**
Vezels	**25 g**
Eiwit	**29 g**