

Romige curry pasta

Bereidingstijd

20 minuten

Portie

2 personen

Ingrediënten

60 gram volkoren penne (ongekookt)

2 courgette

50 gram philadelphia tuinkruiden

currypoeder

160 gram tonijn in eigen nat



Bereidingswijze

1. Snij de courgette in blokjes.
2. Stoof de courgetteblokjes aan in olie en kruid af met currypoeder.
3. Kook de penne.
4. Voeg de philadelphia toe aan de courgetteblokjes tot deze gesmolten.
5. Meng er nadien de penne en tonijn nog mee onder.

Voedingswaarde

	Per portie
Energie	445 kcal
Eiwitten	32 g
Koolhydraten	30 g
toegevoegde suikers	0 g
Vetten	21 g