PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Courgetti met pittige knoflook-limoengarnalen

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Pers de knoflook en hak de rode peper fijn. Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en fruit de knoflook en rode peper. Voeg de garnalen, sojasaus en het limoensap toe en bak gaar in circa 2-3 minuten. Breng op smaak met peper en zout en leg apart. Maak met behulp van de spiraalsnijder courgetti van de courgette. Doe de courgetti in een vergiet en giet er kokend water overheen. Verhit de overige olijfolie in dezelfde pan en bak de courgetti nog circa 2 minuten. Voeg de garnalen toe en warm nog even goed door. Breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g garnalen
- [ ] 100 g courgette
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] ¼ rode peper
- [ ] 1 tl limoensap
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**356 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**21 g**
Eiwit	**33 g**