PS. food & lifestyle

3 Vis

Fusilli met garnalen in tomatensaus

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pers de knoflook en hak de kruiden grof. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook 1 minuut aan. Voeg de garnalen toe en bak 3-5 minuten tot ze gaar en roze zijn. Haal de garnalen uit de pan en zet ze even apart. Voeg de tomatenblokjes, wijn, peterselie en basilicum toe aan de pan en roer goed door. Breng aan de kook tot de vloeistof voor de helft is ingekookt. Dit duurt ongeveer 8 minuten. Roer af en toe door. Doe vervolgens de garnalen terug in de pan en laat nog 2-3 minuten meekoken. Giet de fusilli af en meng met de tomatensaus. Serveer in een diep bord en bestrooi met de Parmezaanse kaas.

Ingrediënten

- [ ] 50 g PS. fusilli
- [ ] 100 g grote garnalen
- [ ] 200 g tomatenblokjes
- [ ] 30 ml witte wijn
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el Parmezaanse kaas
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 10 g peterselie
- [ ] 5 g verse basilicum
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**474 kcal**
Koolhydraten	**22 g**
Vet	**17 g**
Vezels	**17 g**
Eiwit	**44 g**