PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Fusilli met knoflookgarnalen

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de fusilli volgens de aanwijzing op de verpakking in ruim water. Verwarm de olijfolie in een koekenpan. Voeg de knoflook, garnalen, courgette en rode peper toe en bak deze totdat de garnalen roze kleuren. Breng op smaak met peper en zout. Giet de pasta af en schep de garnalen samen met de roomkaas erdoor.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 40-50 g grote garnalen
- [ ] 100 g courgette in plakken
- [ ] 1 el kruidenroomkaas light
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 teen knoflook, geperst
- [ ] ¼ rode peper, zaadlijst verwijderd en in ringen
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**291 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**12 g**
Eiwit	**29 g**