3 Vegetarisch

Fusilli met pesto en groene groenten

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de broccoli in roosjes, de courgette in halve plakjes en halveer de aspergetips. Bereid de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de broccoli in 5-6 minuten beetgaar. Verhit de olijfolie in een koekenpan en roerbak de courgette en aspergetips circa 8 minuten. Voeg de broccoli toe en bak nog 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout. Meng de fusilli met de verse pesto en schep de groenten hier doorheen. Garneer met de Parmezaanse kaas.

Ingrediënten

- ☐ 50 g PS. life fusilli
- ☐ 150 g broccoli
- ☐ 100 g courgette
- ☐ 50 g groene aspergetips
- ☐ 1 el verse pesto
- ☐ 10 g Parmezaanse kaas
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**411 kcal**
Koolhydraten	**20 g**
Vet	**19 g**
Vezels	**21 g**
Eiwit	**27 g**