1A+1B Vis

Kabeljauw met fusilli in courgette-tomatensaus

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de courgette in halve plakjes en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook. Voeg de courgette toe, breng op smaak met peper en zout en bak circa 5 minuten. Voeg vervolgens de tomatenblokjes toe. Bak circa 10 minuten mee. Breng ondertussen de kabeljauw op smaak met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de kabeljauw gaar. Meng de fusilli met het tomaten-courgette mengsel en serveer met de kabeljauw.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 40-50 g kabeljauw
- [ ] 100 g tomatenblokjes uit blik
- [ ] 50 g courgette
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**262 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**11 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**27 g**