PS. food & lifestyle

3 Vis

Pesto-risoni met asperges en kabeljauw

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de risoni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en meng met de verse pesto. Breng de asperges op smaak met peper en zout. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan en bak hierin de asperges gaar. Hak de peterselie grof en breng de kabeljauw op smaak met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en fruit hierin kort de peterselie en citroenschillen. Haal uit de pan, voeg de kabeljauw toe en bak gaar. Serveer de pesto-risoni met de asperges en kabeljauw. Garneer met de gebakken peterselie en citroenschillen.

Ingrediënten

- [ ] 50 g PS. life risoni
- [ ] 150-200 g kabeljauw
- [ ] 150 g groene aspergetips
- [ ] 30 g verse pesto
- [ ] 2 el verse peterselie
- [ ] 1 el citroenschillen
- [ ] 1 ½ el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**577 kcal**
Koolhydraten	**18 g**
Vet	**29 g**
Vezels	**19 g**
Eiwit	**49 g**