PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Romige garnalen pasta met tomaatjes

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snipper de ui, hak de knoflook fijn en snijd de cherrytomaatjes in kwarten. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook en ui. Voeg de garnalen toe en bak tot ze roze zijn. Giet kokend water over de courgetti. Laat uitlekken en voeg samen met de cherrytomaatjes toe aan de garnalen. Giet de kookroom en witte wijn erbij en warm nog even door. Breng op smaak met wat peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g garnalen
- [ ] 70 g courgetti
- [ ] 30 g cherrytomaatjes
- [ ] 2 el kookroom light
- [ ] 1 el witte wijn
- [ ] ¼ ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**292 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**13 g**
Vezels	**1 g**
Eiwit	**32 g**