PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Spaghetti met knoflookgarnalen en courgette

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pers de knoflook, snijd de courgette in stukjes en de cherrytomaatjes in partjes. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan. Fruit de knoflook en bak de garnalen tot deze gaar zijn. Haal uit de pan. Voeg de overige olijfolie toe en bak de courgette circa 4-5 minuten. Voeg de laatste minuut de cherrytomaatjes toe en breng op smaak met chilivlokken, peper en zout. Schep de garnalen door het mengsel en verhit nog even goed door. Meng de spaghetti met de garnalen en groenten.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 40-50 g garnalen
- [ ] 50 g cherrytomaatjes
- [ ] 50 g courgette
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 ½ el olijfolie
- [ ] Snufje chilivlokken
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**357 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**17 g**
Vezels	**24 g**
Eiwit	**24 g**