PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Spaghetti met zeevruchten en tomaten

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper de ui en snijd de knoflook en de rode peper zeer fijn. Halveer de trostomaatjes. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui, knoflook en de rode peper aan. Voeg de tomaat toe, bak even mee en blus af met de witte wijn. Voeg de kookroom toe en laat even meekoken. Voeg daarna de garnalen en de mosselen toe en bak totdat de garnalen gaar zijn. Breng op smaak met de versgemalen peper en zeezout. Serveer de zeevruchten over op? de spaghetti.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 20-25 g garnalen
- [ ] 20-25 g gekookte mosselen
- [ ] 1 el kookroom light
- [ ] 100 g trostomaatjes
- [ ] ¼ ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] ¼ rode peper
- [ ] 20 ml droge witte wijn
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Versgemalen peper
- [ ] Zeezout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**346 kcal**
Koolhydraten	**14 g**
Vet	**14 g**
Vezels	**25 g**
Eiwit	**24 g**