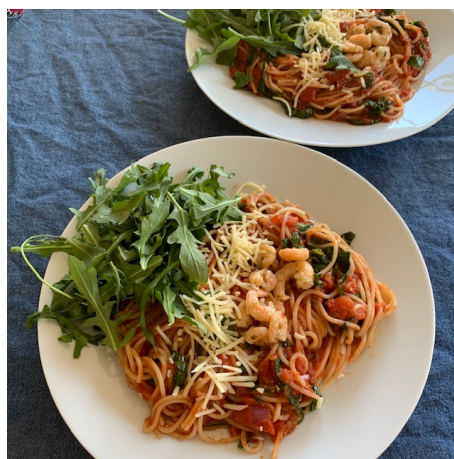


PASTA MET RODE PESTO, GARNALEN EN RUCOLA

2 personen / 482 kcal per portie

Ingrediënten:

- 150 gram spaghetti
- 85 gram rucola
- 80 gram garnalen in knoflookmarinade
- 400 gram tomatenblokjes
- 5 theelepel rode pesto
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- 1 eetlepel olie
- peper en zout
- 30 gram Parrano kaas



Bereiding:

Pel en snipper de ui en de knoflook fijn. Verhit de olie in een koekenpan en fruit hierin de ui in 3-5 min glazig. Voeg in de laatste minuut ook de knoflook toe. Voeg de tomatenblokjes, rode pesto en Italiaanse kruiden toe en laat 5 minuten sudderen. Kook ondertussen in kokend water met zout de pasta volgens instructie op de verpakking. Voeg de helft van de rucola toe aan de saus en roer door totdat de rucola slinkt. Verhit een pannetje zonder olie en verwarm hierin de garnalen in 2 minuten. Proef de saus en breng eventueel verder op smaak met peper en zout, voeg indien gewenst meer rode pesto toe. Giet de pasta af en schep deze door de saus. Verdeel over de borden en verdeel ook de rest van de rucola hier overheen. Schep de garnalen op het gerecht en giet de olie uit het pannetje over de rucola. Serveer met de Parrano kaas.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	482 kcal
Eiwit:	17,0 gram
Koolhydraten:	51,1 gram
- waarvan suikers:	11,2 gram
Vet:	22,0 gram
Vezels:	5,4 gram
Zout:	1,3 gram