

TAGLIATELLE IN VENKEL-TOMATENSAUS MET GARNALEN

2 personen / 402 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 150 gram verse tagliatelle
- 1 venkelknol
- 125 gram cherrytomaten
- 1 teen knoflook
- 1 eetlepel (olijf)olie
- 260 ml pastasaus
- 100 gram (grote) garnalen



Bereiding:

Snijd de stelen van de venkelknollen en een stukje van de onderkant. Halveer de venkel in de lengte, verwijder de harde kern en snijd in dunne partjes. Halveer de tomaten en snijd de knoflook fijn. Verhit de helft van de olie in een hapjespan en bak de venkel 7 min. op hoog vuur. Voeg de tomaat en knoflook toe en bak nog 3 min. Voeg de saus toe en laat 2 min. op laag vuur zachtjes koken. Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Verhit ondertussen de rest van de olie in koekenpan en bak de garnalen met peper en eventueel zout 5 min. op hoog vuur. Meng de pasta door de saus en verdeel over twee diepe borden. Verdeel de garnalen eroverheen.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	402 kcal
Eiwit:	18,3 gram
Koolhydraten:	57,2 gram
- waarvan suikers:	8,6 gram
Vet:	10,3 gram
Vezels:	6,9 gram
Zout:	2,8 gram