

PASTA PESTO MET GARNAAL

2 personen / 597 kcal per portie

Ingrediënten:

- 140 gram spaghetti
- ½ eetlepel olie
- 200 gram garnaal (middelmaat)
- 1 teentjes knoflook
- 60 gram verse groene pesto
- 10 tomaatjes
- 40 gram Parrano snippers



Bereiding:

Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Snijd de tomaatjes in partjes. Snijd de knoflookteen fijn. Snijd de helft van de garnalen in kleine stukjes, zodat ze gemakkelijk door het gerecht verdeeld kunnen worden. Verwarm de olie in een pan en bak de garnalen met de knoflook in 2 minuten warm. Voeg de tomaatjes toe aan de garnalen en bak deze 2 minuten mee. Verdeel de pesto door de spaghetti en schep de garnalen en tomaatjes er doorheen. Garneer met de Parrano snippers.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	597 kcal
Eiwit:	64,2 gram
Koolhydraten:	110,0 gram
- waarvan suikers:	12,0 gram
Vet:	53,5 gram
Vezels:	6,9 gram
Zout:	5,2 gram