

OOSTERSE SURF & TURF SPAGHETTI

2 personen / 546 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 150 gram spaghetti
- 1 ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 150 gram geschrapte worteltjes
- ½ pakje boemboe bami goreng
- 150 gram prei
- 100 gram ham reepjes
- 100 gram Hollandse garnalen



Bereiding:

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Snipper de ui fijn. Snijd de worteltjes in plakjes. Snijd de prei in ringen. Verhit in een wok de olie en fruit hierin de ui tot deze begint te verkleuren. Schep de boemboe, prei en wortel erbij. Wok op hoog vuur de groenten al omscheppend in 7 minuten beetgaar. Giet de spaghetti af en vermeng met de groenten. Roer ook de ham reepjes en de garnalen erdoor. Laat het geheel op laag vuur nog even goed doorwarmen en serveer direct.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	546 kcal
Eiwit:	34,0 gram
Koolhydraten:	66,1 gram
- waarvan suikers:	13,4 gram
Vet:	14,1 gram
Vezels:	8,4 gram
Zout:	3,0 gram