2B Fish

Courgetti met garnalen en kerstomaatjes

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Breng een liter water aan de kook in de waterkoker. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook circa 1 minuut. Voeg de garnalen toe en bak circa 5 minuten totdat de garnalen roze kleuren en niet meer doorschijnend zijn. Bak de laatste minuut de gehalveerde kerstomaatjes mee. Breng op smaak met peper en zout. Doe de courgetti in een vergiet en giet het kokende water eroverheen. Meng de pesto door de courgetti en verdeel over een diep bord. Verdeel de garnalen en de kerstomaatjes eroverheen.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g garnalen
- [ ] 200 g courgetti (eventueel met behulp van de spiraalsnijder)
- [ ] 100 g kerstomaatjes, gehalveerd
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 teentje knoflook, fijngehakt
- [ ] 1 el pesto
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**364 kcal**
Koolhydraten	**16 g**
Vet	**16 g**
Eiwit	**36 g**