1A+1B Fish

Romige spaghetti met kabeljauw

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Halveer de cherrytomaatjes en hak de knoflook fijn. Breng de kabeljauw op smaak met de Italiaanse kruiden, peper en zout. Verhit de olijfolie in een koekenpan, fruit de knoflook en bak de kabeljauw gaar. Voeg de laatste twee minuten de cherrytomaatjes toe. Giet de spaghetti af, maar bewaar wat kookvocht. Meng de spaghetti met de kookroom en chilipoeder en voeg eventueel wat extra kookvocht toe om het geheel wat romiger te maken. Schep de spaghetti op een bord en verdeel hier de kabeljauw en cherrytomaatjes overheen. Garneer met de peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 40-50 g kabeljauw
- [ ] 100 g cherrytomaatjes
- [ ] 1 ½ el kookroom light
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 takje verse peterselie
- [ ] Snufje Italiaanse kruiden
- [ ] Snufje chilipoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**320 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**14 g**
Vezels	**25 g**
Eiwit	**23 g**