2A Fish

Romige tagliatelle met garnalen

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de koolraap tagliatelle gaar in circa 2-3 minuten. Snipper de sjalot, pers de knoflook en hak de peterselie grof. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de sjalot en de knoflook aan. Voeg de garnalen toe, breng op smaak met peper en zout en bak totdat de garnalen roze en gaar zijn. Voeg de tagliatelle samen met de kookroom toe aan de garnalen en warm een paar minuten door. Breng eventueel op smaak met peper en zout. Voeg op het laatst de Parmezaanse kaas en het citroensap toe. Garneer met de verse peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g garnalen
- [ ] 200 g koolraap tagliatelle
- [ ] ½ sjalot
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 2 el kookroom light
- [ ] 1 el geraspte Parmezaanse kaas
- [ ] ½ el citroensap
- [ ] 5 g verse peterselie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**357 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**18 g**
Vezels	**2 g**
Eiwit	**37 g**