1A+1B Fish

Spinazie tagliatelle met pittige garnalen en paksoi

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de spinazie tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de paksoi en champignons in stukjes, de lente-ui in ringetjes en hak de rode peper en knoflook fijn. Verhit de olijfolie in een pan, voeg de garnalen en sambal toe en bak gaar. Haal de garnalen uit de pan en leg apart. Bak vervolgens de knoflook, champignons en ¾ van de rode peper circa 1-2 minuten in dezelfde pan. Voeg de paksoi en ¾ van de lente-ui toe en bak circa 5 minuten mee. Voeg als laatste de garnalen en sojasaus toe en warm goed door. Meng met de tagliatelle en garneer met de overgebleven rode peper en lente-ui.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle spinazie tagliatelle
- [ ] 40-50 g grote garnalen
- [ ] 100 g paksoi
- [ ] 100 g champignons
- [ ] 1 lente-ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] ¼ rode peper
- [ ] 1 tl sambal oelek
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] 1 el olijfolie

Voedingswaarden per persoon

Energie	**325 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**13 g**
Vezels	**18 g**
Eiwit	**31 g**