PS. food & lifestyle

FASE 1

Courgetti met knoflookgarnalen

15 minuten | 1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	**278 Kcal**
Koolhydraten	**9.9 g**
Eiwitten	**32.8 g**
Vet	**11.6 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150-200 g garnalen
- 100 g courgette
- 1 schijfje citroen
- ½ teentje knoflook, fijngehakt
- ½ ui, gesnipperd
- 1 el olijfolie
- Paprikapoeder
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Vul de waterkoker zo vol mogelijk en zet deze aan. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan en fruit de knoflook en de ui circa 1-2 minuten. Voeg de garnalen toe en bak gaar in circa 2 minuten. Breng het geheel op smaak met paprikapoeder, peper en zout. Maak met behulp van de spiraalsnijder courgetti van de courgette. Doe de courgetti in een vergiet en giet het kokende water eroverheen. Leg de courgetti vervolgens in een diepe kom en besprenkel met de rest van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de garnalen eroverheen en besprenkel met het citroensap.