PS. food & lifestyle

FASE 1

Romige spaghetti met knoflookgarnalen en groene salade



25 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**287 Kcal**
Koolhydraten	**12.7 g**
Eiwitten	**25.1 g**
Vet	**9.4 g**
Vezels	**24.7 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- 40-50 g garnalen
- 2 el kookroom light
- 50 gemengde sla
- 100 g komkommer
- ½ el olijfolie
- ½ sjalot
- 1 teentje knoflook
- 1 el verse peterselie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper de sjalot en pers de knoflook. Snijd de komkommer in stukjes en hak de peterselie grof. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook en de sjalot 2-3 minuten aan. Voeg de garnalen toe en bak in 3-4 minuten roze en gaar. Breng op smaak met peper en zout. Giet de spaghetti af en voeg, samen met de room, toe aan de garnalen. Meng alles goed door elkaar. Breng eventueel nog extra op smaak met peper en zout en garneer met de verse peterselie. Maak een salade van de sla en de komkommer en serveer samen met de spaghetti.

TIP: VIND JE DE SALADE TE DROOG? MAAK DAN EEN SIMPELE DRESSING OP BASIS VAN OLIJFOLIE, BEETJE CITROENSAP EN PEPER EN ZOUT. OF GEBRUIK EEN KLEIN BEETJE MAYONAISE.