PS. food & lifestyle

FASE 3

Penne met broccoli-pistachepesto en garnalen

20 minuten | 1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	**685 Kcal**
Koolhydraten	**18 g**
Eiwitten	**55.7 g**
Vet	**38.2 g**
Vezels	**22.3 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 50 g PS. penne
- 100 g garnalen
- 200 g broccoli
- 20 g pistache noten
- 20 g Parmezaanse kaas
- 1 teentje knoflook
- 2 el olijfolie
- 1 el citroensap
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de broccoli in roosjes, pers de knoflook en hak de pistache noten fijn. Kook de broccoli in ruim water gaar. Verhit ondertussen ½ el olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook. Voeg de garnalen toe en bak gaar. Houd wat strookjes broccoli apart en doe de rest van de broccoli samen met de pistache noten, Parmezaanse kaas, citroensap en de overgebleven olijfolie in de blender. Mix tot een smeuïge massa en breng op smaak met peper en zout. Meng de penne met de broccoli-pistachepesto en serveer met de garnalen en overgebleven broccoli roosjes.