PS. food & lifestyle

FASE 2B

Spaghetti met garnalen en aubergine



20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**395 Kcal**
Koolhydraten	**15.4 g**
Eiwitten	**27.8 g**
Vet	**18.8 g**
Vezels	**27.1 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- 40-50 g garnalen
- 3 tl geitenkaas
- 100 g cherrytomaatjes
- 100 g aubergine
- ½ el pesto
- ½ teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- Snufje oregano
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pers de knoflook, halveer de cherrytomaatjes en snijd de aubergine in stukjes. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook. Breng de aubergine op smaak met peper en oregano en bak 5 minuten mee. Voeg vervolgens de garnalen toe en bak nogmaals 5 minuten mee. Giet de spaghetti af en meng met de pesto. Verdeel de groenten en garnalen over de spaghetti en verbrokkel de geitenkaas hier overheen. Breng eventueel nog op smaak met peper en zout.