

1A+1B Vis

Frisromige noodles met zeekraal en garnalen

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pers de knoflook, snijd de bosui in ringetjes en de cherrytomaatjes in kwarten. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook aan. Voeg de garnalen toe en breng op smaak met peper en zout. Bak totdat ze bijna gaar zijn en voeg dan de zeekraal, cherrytomaatjes, kookroom en het citroensap toe. Bak 1-2 minuten mee. Breng op smaak met peper, zout en de chilivlokken. Meng met de noodles en garneer met de bosui.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 40-50 g garnalen
- [ ] 100 g zeekraal
- [ ] 50 g cherrytomaatjes
- [ ] ½ bosui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 2 el kookroom light
- [ ] 1 tl limoensap
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Chilivlokken
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**287 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**13 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**28 g**