PS. food & lifestyle

FASE 2A

Fusilli met broccoli, tomaat en courgette

20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**280 Kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Eiwitten	**24 g**
Vet	**11.6 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle fusilli
- 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- 100 g broccoli in kleine roosjes
- 100 g courgette in stukjes
- 1 tomaat in stukjes
- ¼ ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el olijfolie
- Italiaanse kruiden
- Paar blaadjes verse basilicum
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de fusilli zoals vermeld op de verpakking en voeg de bouillon toe aan het kokende water. Verhit de olie in een wokpan en fruit de ui en de knoflook aan. Voeg de broccoli en de courgette toe en roerbak circa 3 minuten. Giet de fusilli af en voeg, samen met de tomaat, toe aan de wokpan. Warm nog even goed door en breng op smaak wat peper en zout en de Italiaanse kruiden. Garneer met de verse basilicum.

TIP: EXTRA LEKKER MET EEN BEETJE GERASPTE PARMEZAANSE KAAS.