PS. food & lifestyle

FASE 3

Risoni met garnalen, aspergebroccoli en babymaïs

20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**513 Kcal**
Koolhydraten	**31.5 g**
Eiwitten	**45.2 g**
Vet	**17.5 g**
Vezels	**22.3 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 50 g PS. risoni
- 100-150 g garnalen
- 100 g babymaïs
- 75 g aspergebroccoli
- 50 g groene asperges
- 50 g cherrytomaatjes
- 1 teentje knoflook
- 1 tl sesamzaadjes
- 1 tl gemberpoeder
- 2 el sojasaus
- 1 el olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de risoni zoals vermeld op de verpakking. Pers de knoflook en halveer de cherrytomaatjes. Verhit de olijfolie in een wokpan en fruit de knoflook aan. Voeg hier de garnalen, aspergebroccoli, babymaïs en groene asperges aan toe en maak op smaak met de sojasaus en gemberpoeder. Wok het geheel voor circa 10 minuten. Voeg de laatste 2 minuten de cherrytomaatjes toe. Serveer de risoni samen met de garnalen en groenten en garneer met de sesamzaadjes.