



3 Fish

Penne met spinazie-walnootpesto en garnalen



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bereid de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bewaar een kopje pasta water. Doe ondertussen alle ingrediënten voor de pesto in een keukenmachine of maal fijn met een staafmixer. Breng de garnalen op smaak met paprikapoeder, peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en bak de garnalen gaar. Zet apart, snijd de courgette in halve plakjes en bak in dezelfde pan de courgette circa 5 minuten. Voeg de pesto, samen met de penne en het pasta water toe aan de courgette en meng goed door elkaar. Verhit nog circa 5 minuten en serveer met de garnalen en basilicum.

Ingrediënten

- ☐ 50 g PS. life penne
- ☐ 150-200 g garnalen
- ☐ 200 g courgette
- ☐ ½ el olijfolie
- ☐ Snufje paprikapoeder
- ☐ Takje verse basilicum
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	695 kcal
Koolhydraten	24 g
Vet	35 g
Vezels	17 g
Eiwit	59 g