



3 Fish

Risoni met garnalen, aspergebroccoli en babymaïs



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	513 kcal
Koolhydraten	31 g
Vet	17 g
Vezels	22 g
Eiwit	45 g