



1A+1B

Fish

Spaghetti met zeevruchten en tomaten



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper de ui en snijd de knoflook en de rode peper zeer fijn. Halveer de tomaten. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui, knoflook en de rode peper aan. Voeg de tomaat toe, bak even mee en blus af met de witte wijn. Voeg de kookroom toe en laat even meekoken. Voeg daarna de garnalen en de mosselen toe en bak totdat de garnalen gaar zijn. Breng op smaak met de versgemalen peper en zeezout. Serveer de zeevruchten over op de spaghetti.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- ☐ 20-25 g garnalen
- ☐ 20-25 g gekookte mosselen
- ☐ 1 el kookroom light
- ☐ 100 g tomaten
- ☐ ¼ ui
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ ¼ rode peper
- ☐ 20 ml droge witte wijn
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Versgemalen peper
- ☐ Zeezout

Voedingswaarden per persoon

Energie	346 kcal
Koolhydraten	14 g
Vet	14 g
Vezels	25 g
Eiwit	24 g