



1A+1B

Fish

Spaghetti vongole



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Breng de wijn met een scheut water aan de kook in een diepe pan. Voeg de schelpen toe, leg een deksel op de pan en laat de schelpen op laag vuur gaar stomen in 3-5 minuten. Verwijder de schelpen die niet open zijn gegaan. Schep de overige schelpen met een schuimspaan uit de pan. Gooi het kookvocht niet weg, maar giet het door een fijne zeef en bewaar het. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de sjalot, knoflook en rode peper circa 2 minuten. Voeg het vocht van de venusschelpen en de tomatenpuree toe en breng op smaak met peper en zout. Voeg de tomaatjes en de schelpen toe en roer nog even door. Giet de spaghetti af en leg op een bord. Verdeel de tomaatjes en de schelpen eroverheen en garneer met de basilicum.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- ☐ 200 g vongole (venusschelpen)
- ☐ 100 g cherrytomaten, gehalveerd
- ☐ ½ sjalotje
- ☐ ½ teentje knoflook, geperst
- ☐ 25 ml droge witte wijn
- ☐ ½ tl tomatenpuree
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 2 el verse basilicum, fijngehakt
- ☐ ¼ rode peper, zeer fijngehakt
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	342 kcal
Koolhydraten	13 g
Vet	14 g
Vezels	25 g
Eiwit	23 g