

# Courgetti met garnalen en kerstomaatjes



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Breng een liter water aan de kook in de waterkoker. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook circa 1 minuut. Voeg de garnalen toe en bak circa 5 minuten totdat de garnalen roze kleuren en niet meer doorschijnend zijn. Bak de laatste minuut de gehalveerde kerstomaatjes mee. Breng op smaak met peper en zout. Doe de courgetti in een vergiet en giet het kokende water eroverheen. Meng de pesto door de courgetti en verdeel over een diep bord. Verdeel de garnalen en de kerstomaatjes eroverheen.



## Ingrediënten:

- 150-200 g garnalen
- 200 g courgetti (eventueel met behulp van de spiraalsnijder)
- 100 g kerstomaatjes, gehalveerd
- 1 el olijfolie
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 el pesto
- Peper en zout

KCAL

364

EIWITTEN

36,3 g

KOOL-  
HYDRATEN

16,5 g

VETTEN

16,4 g

FASE 2B