

3

Vegetarisch

Fusilli mit Pesto und grünem Gemüse



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Brokkoli in Röschen, die Zucchini in halbe Scheiben schneiden und die Spargelspitzen halbieren. Die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Brokkoli in 5-6 Minuten bissfest kochen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini und Spargelspitzen ca. 8 Minuten anbraten. Den Brokkoli hinzufügen und noch 2 Minuten mitbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Fusilli mit dem frischen Pesto vermengen und das Gemüse einrühren. Mit Parmesankäse garnieren.

Zutaten

- ☐ 50 g PS. life fusilli
- ☐ 150 g Brokkoli
- ☐ 100 g Zucchini
- ☐ 50 g grüne Spargelspitzen
- ☐ 1 EL frisches Pesto
- ☐ 10 g Parmesankäse
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	411 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Fett	19 g
Ballaststoffe	21 g
Eiweiß	27 g