2A

Fusilli mit Brokkoli, Tomate und Zucchini

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten und die Brühe zum kochenden Wasser hinzufügen. Das Öl in einem Wok erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Brokkoli und Zucchini hinzufügen und ca. 3 Minuten anbraten. Die Fusilli abgießen und zusammen mit der Tomate zum Wok geben. Noch kurz gut aufwärmen und mit Pfeffer und Salz sowie Italienischen Kräutern würzen. Mit frischem Basilikum garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 1 TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 100 g Brokkoli in kleinen Röschen
- [ ] 100 g Zucchini in Stücken
- [ ] 1 Tomate in Stücken
- [ ] ¼ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Italienische Kräuter
- [ ] Einige Blätter frisches Basilikum
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**280 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**11 g**
Eiweiß	**24 g**