3

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**