1A+1B Vegetarisch

Vegetarische Spaghetti mit Tomate und Zucchini

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Zucchini in kleine Würfel schneiden und einen Basilikumzweig grob hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini ca. 5 Minuten braten. Tomatenwürfel, grob gehacktes Basilikum und Italienische Kräuter hinzufügen und noch ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Spaghetti hinzufügen und durchmischen. Mit den restlichen Basilikumblättern und frisch gemahlenem Pfeffer abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 100 g Tomatenwürfel aus der Dose
- [ ] 50 g Zucchini
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 2 Zweige frisches Basilikum
- [ ] Prise Italienische Kräuter
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**278 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**12 g**
Ballaststoffe	**24 g**
Eiweiß	**16 g**