3 Vegetarian

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**