

Ingrediënten voor 2 personen

1 courgette 175 gram
tjergarnalen uit het vriesvak 1
citroen 1 rode peper 10 gram
platte peterselie 1 knoflookteen
olijfolie peper & zout

Tijd: 0-10 min.
Keuken: Wereld
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee



Courgetti met tjergarnalen

Deze fancy courgetti is koolhydraatarm en licht verteerbaar. Deze voordelen zijn niet ten nadele van de smaak. Zet dit heerlijke, frisse gerecht binnen een handomdraai op tafel.

Hulpmiddelen

Juliennesnijder, Snijplank en me, koekenpan

Bereidingswijze

1. Laat de garnalen ontdooien voor gebruik.
2. Snijd de courgette met een juliennesnijder tot spaghetti.
3. Snijd de knoflook fijn en snijd ringetjes van de rode peper.
4. Bak de garnalen met de knoflook en peper in de pan tot de garnalen roze kleuren.
5. Hak dan de peterselie fijn en voeg de peterselie en de courgette toe aan het mengsel in de pan.
6. Rasp de citroen over de spaghetti en knijp het sap van een halve citroen uit.
7. Dien op in een grote schaal en maak af met een beetje olijfolie en zout.