



PASTA MET ZALM SPINAZIE EN COURGETTE



4 pers. 30 min PASTA

INGREDIËNTEN

- 300 gram volkoren spaghetti
- 200 gram gerookte zalm
- 2 preistengels, middelgroot
- 2 sjalotten, middelgroot
- 200 ml room (licht, 5% vet)
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 teentjes look
- 1 blokje groentebouillon
- 25 gram verse bieslook
- 25 gram verse dille
- Peper (en zout)



STAP 1

Snijd de sjalotten en knoflook fijn. Snijd ook de prei in dunne ringen.

Hak de bieslook en dille fijn. Snijd ook de zalm in reepjes.

STAP 2

verhit een eetlepel olijfolie in een pot. Voeg de sjalot en knoflook toe en laat een aantal minuten zweeten.

STAP 3

Voeg de prei toe en bak 1 à 2 minuten.

STAP 4

Voeg ook de spinazie toe en roer tot hij gekrompen is.

STAP 6

Giet de room in de pot en verkruimel het bouillonblokje over de pot.

STAP 7

Breng verder op smaak met de verse kruiden en peper (en zout).

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

STAP 8

Schep de gerookte zalm en de pasta onder de saus. Dresseer als laatste je borden.

— *Klaar en smullen maar!*

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	472 kcal
Vetten	12,8 gram
Koolhydraten	59,4 gram
Koolhydratenporties	4,75 gram
Eiwitten	24,2 gram