1A+1B Fish

Spinazie pasta met gerookte zalm, courgette en dillesaus

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de spinazie tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking. Hak de dille fijn, snipper het sjalotje, snijd de courgette in kleine blokjes en de gerookte zalm in stukjes. Kook de kookroom met de azijn en witte wijn voor circa 2 minuten. Voeg vervolgens de dille en kappertjes toe, breng op smaak met peper en zout en laat goed warm worden. Verhit ondertussen de olijfolie in een pan en bak het sjalotje en de courgette gaar. Schep de pasta op een bord en verdeel de dillesaus en groenten hier overheen. Maak af met de gerookte zalm en zeekraal.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle spinazie tagliatelle
- [ ] 40-50 g gerookte zalm
- [ ] 80 g courgette
- [ ] 20 g zeekraal
- [ ] 1 ½ el kookroom light
- [ ] ½ el witte wijnazijn
- [ ] 1 el witte wijn
- [ ] ½ sjalotje
- [ ] 1 tl kappertjes
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] 1 takje verse dille
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**317 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**12 g**
Vezels	**15 g**
Eiwit	**29 g**