



Pasta pesto met zalm

met oventomaatjes en courgette

30 min. • Eet binnen 3 dagen



Knoflookteen



Pruimtomaat



Spaghetti



Courgette



Zalmfilet met huid



Groene pesto

Voorraadkast items

Zwarte balsamicoazijn, olijfolie, roomboter, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stukks)	1	2	3	4	5	6
Spaghetti (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zalmfilet met huid* (st) 4)	1	2	3	4	5	6
Groene pesto* (g 7) 8)	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1½	3	4½	5	7½	8
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3866 / 924	739 / 177
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	11,3	2,2
Koolhydraten (g)	80	15
Waarvan suikers (g)	16,4	3,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 4) Vis 7) Melk/Lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja



1. Tomaat bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **pruimtomaat** in kleine blokjes en meng op een bakplaat met bakpapier met de **knoflook**, de zwarte balsamicoazijn en 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en bak 15 minuten in de oven.



2. Pasta koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **spaghetti**, afgedekt, in 10 – 12 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Courgette snijden

Snij de **courgette** in de breedte door de helft en dan in de lengte in dunne plakken. Snijd van de plakken vervolgens kleine blokjes. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan en bak de **courgette** 4 – 6 minuten. Haal uit de pan.



4. Zalmfilet bakken

Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **zalmfilet** 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur en draai de **zalm** om. Smeer 1 tl pesto op de huid van elke **zalmfilet** en bak nog 1 – 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog. Breng op smaak met peper en zout.



5. Mengen

Meng de **spaghetti** op de bakplaat met de **tomaat**. Voeg ook de rest van de **pesto** en de **courgette** toe, en meng goed.



6. Serveren

Verdeel de **spaghetti** over de borden en leg de **zalmfilet** erop.

Eet smakelijk!

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.