



Marijke Steenbakkers: "Hierbij een recept wat ik erg lekker vind. Misschien dat de pasta vervangen kan worden door iets gezonders, maar door de stoompan en de zelf gemaakte pesto vind ik dit voor mij zelf al erg gezond"

Marijkes Zalmpasta

Ingrediënten:

250 gram verse zalm
Een stronk broccoli
200 gram worteltjes
Verse tagliatelle of courgette pasta
½ Potje groene Pesto (of zelf gemaakt pesto)
Citraensap
zout en peper naar smaak

Bereiding:

Kook de worteltjes net beetgaar. En kook de pasta volgens bereidingswijze. Besprenkel de zalm met citroen zout en peper. Snijd hier reepjes van. De broccoli, zalm, en worteltjes bij elkaar in de stoompan laat dit stomen totdat de broccoli en zalm gaar zijn. (+10 minuten) Schep de tagliatelle door de pesto.

Serveer de tagliatelle en de zalm met groente apart. Strooi eventueel geraspte (Parmezaanse) kaas over de tagliatelle en de zalm met groente.

Aanvullingen van Amber:

- Wil je nog meer groenten eten, vervang dan de tagliatelle door pasta gemaakt van rauwe courgette. (courgette in slierten snijden met spiraalsnijder of mandoline)
- Maak de pesto zelf voor nog versere ingrediënten en lekker smaak, bijvoorbeeld het recept uit eet jezelf mooi slank en gelukkig kookboek bladzijde 178
- In plaats van Parmezaanse kaas kan je ook zelf nepkaas maken van edelgistvlokken (zie bestand Edelgistvlokken)

