



Zalmfilet met pasta pesto

met oventomaatjes en courgette



Knoflookteen



Cherrytomaten ✨



Spaghetti



Courgette ✨



Zalmfilet met huid ✨



Groene pesto ✨

Totaal: 30 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Vanavond kook je een Italiaanse klassieker: pasta met groene pesto. Deze smaakmaker heet voluit pesto Genovese, omdat de pesto oorspronkelijk uit de Italiaanse stad Genua komt. We combineren de pesto met zalm – een vette vis boordevol eiwitten. Zo zet je niet alleen een lekkere, maar ook een voedzame maaltijd op tafel.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal en 2x koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **zalmfilet met pasta pesto**.



1 TOMAAT BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **cherrytomaten** en meng op een bakplaat met bakpapier of in een ovenschaal 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 ondertussen 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 ondertussen de **courgette** in kleine blokjes. Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de **courgette** 4 – 6 minuten.



4 ZALMFILET BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een andere 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** met de **tomaat**. Voeg 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.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
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	6	7½	9
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3866 / 924	739 / 177
Vet totaal (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	11,3	2,1
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

***WEETJE:** Wist je dat dit gerecht meer dan 250 g groente per persoon bevat? Daarnaast is het door de zalm rijk aan omega-3 vetzuren, die goed zijn voor je hart en bloedvaten.

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

