



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 13
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Farfalle met warmgerookte Schotse zalm en grana padano

Op smaak gebracht met de frisse smaak van citroen

Deze warmgerookte zalm, afkomstig uit Noord-west Schotland, wordt op bijzondere wijze bereid. Eerst wordt de zalm ingewreven met een laag zeezout, zodat de zalm door het zout gegaard wordt. Vervolgens wordt het zout afgespoeld en gaat de zalm langdurig in de rookkast.



25-30 min



supersimpel



Citroen



Ui



Courgette



Tijm



Farfalle



Warmgerookte zalm



Veldsla



Grana padano

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Citroen ⊕	¼	¼	½	½	¾	1
Ui	½	1	1	1½	2	2
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Tijm (takjes) ⊕	2	3	4	5	6	7
Farfalle (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Warmgerookte zalm 4)	1	2	3	4	5	6
Veldsla (g) ⊕	15	30	45	60	75	90
Grana padano (g) ⊕ 7)	30	55	70	85	100	115
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis

7) Melk/lactose

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Voedingswaarden 688 kcal calorieën | 39 g eiwit | 75 g koolhydraten | 25 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 6 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon voor de farfalle in een pan met deksel.

2 Was de citroen grondig, rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap uit. Snipper de ui. Snijd de courgette in de lengte doormidden en daarna in plakken van ½ cm dik. Ris de tijmblaadjes van de takjes.

3 Kook de farfalle, afgedekt, 9 minuten. Giet daarna af.

4 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de ui 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de courgette en het grootste deel van de tijm toe en bak 10 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de citroenrasp toe en bestrooi met peper en zout.

5 Verwijder ondertussen de huid van de zalm en verdeel de zalm, met een vork, in stukjes.

6 Voeg de farfalle, zalm en een ½ el citroensap per persoon bij de courgette en verhit 1 minuut.

7 Scheur de veldsla klein en meng de veldsla in een saladekom met de overige tijm en naar smaak met citroensap, extra vierge olijfolie, peper en zout.

8 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de grana padano. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en overgebleven citroen-sap en serveer met de veldsla.

Tip! De citroen geeft dit gerecht een frisse smaak. Als niet iedereen van de smaak van citroen houdt, voeg dan eerst de helft van de aangegeven hoeveelheid toe en voeg na het proeven pas meer toe.