



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 43
2015

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

ZALM MET FRISSE CITROEN EN PASTA



25-30 min



gemakkelijk



Ui



Knoflookteen



Broccoli



Rode paprika

WIST JE DAT EEN ZALM WEL
ANDERHALVE METER LANG
KAN WORDEN!?



Citroen



Fusilli integrale



Zalmfilet



Crème fraîche



Verse basilicum

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli (g)	150	250	400	500	650	800
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Citroen	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Fusilli integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Zalmfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (el) 7)	2	4	6	8	10	12
Verse basilicum (blaadjes)	3	6	9	12	15	18
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis

7) Melk/lactose

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, koekenpan

Voedingswaarden 792 kcal | 37 g eiwit | 67 g koolhydraten | 39 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 13 g vezels



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

2 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes en snijd paprika klein. Was de citroen grondig, rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap uit.

3 Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel. Fruit de ui en knoflook 1 minuut op laag vuur. Voeg de broccoli, een ½ tl citroenrasp per persoon en 4 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 10 minuten. Voeg halverwege de paprika toe.

4 Kook ondertussen de fusilli, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

5 Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de zalmfilet aan beide kanten 3 minuten.

6 Voeg de crème fraîche en 1 tl citroensap per persoon toe aan de wok of hapjespan. Voeg vervolgens de fusilli toe. Bestrooi met peper en zout en verhit nog 1 minuut.

7 Scheur de basilicum klein. Verdeel de fusilli en de zalmfilet over de borden, garneer met de basilicum en besprenkel naar smaak met extra citroenrasp en citroensap.

TIP

Houden je kinderen niet van een zure smaak? Voeg dan alleen extra citroensap en -rasp toe aan de borden van de liefhebbers.