



WIJNBOX

Masan blanc

Bij een vette vis kun je een witte wijn schenken met een vet en rond mondgevoel. Maar dankzij de sla, radijs en dille kiezen wij toch voor fris wit.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 32
2016

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

Pastasalade met warmgerookte zalm, radijs en verse dille

Het allerlekkerst op een zonnige dag

Dit zomerse gerecht bereid je makkelijk en snel. Met knapperige radijs, gebakken courgette en een frisse citroendressing. Heerlijk om in de tuin te eten, op je balkon of mee te nemen naar het park. En omdat de zalm al warmgerookt is, kun je de vis zo door de pastasalade mengen.

bewaar in de koelkast



25-30 min



supersimpel



eet binnen
3 dagen



kind-
vriendelijk



lactosevrij



Radijs



Verse dille



Warmgerookte
zalmsnippers



Sjalot



Courgette



Citroen



Fusilli integrale

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Citroen	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fusilli integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Radijs	5	10	14	19	24	28
Verse dille (takjes) 15)	3	6	9	12	15	18
Warmgerookte zalmsnippers (g) 4)	80	160	240	320	400	480
Olijfolie (el)*	½	1	1	2	2	2
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **4)** Vis
15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigheden

Pan met deksel, fijne rasp, wok of hapjespan, saladekom

Voedingswaarden 642 kcal | 35 g eiwit | 74 g koolhydraten | 21 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 9 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de fusilli. Snipper de sjalot en snijd de courgette in dunne, halve plakken. Boen de schil van de citroen grondig, rasp de schil en pers de citroen uit.

2 Kook de fusilli, afgedekt, 10 – 12 minuten en giet daarna af.

3 Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de sjalot 2 minuten op laag vuur. Voeg de courgette toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met ½ tl citroenrasp per persoon, peper en zout. Zet daarna het vuur uit.

4 Snijd ondertussen de radijs in dunne plakken en snijd de helft van het radijsblad klein. Snijd de dille fijn. Heb je nog wat citroen over? Snijd deze in partjes.

5 Meng de radijs, het radijsblad, de courgette, de fusilli en het grootste deel van de dille in een saladekom. Voeg de zalm toe en breng op smaak met 1 tl citroensap per persoon, extra vierge olijfolie, peper en zout.

6 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige dille en eventueel de partjes citroen.



Tip! Ziet jouw citroen een beetje groen? Dat betekent niet dat hij onrijp is. De citroen is familie van de gele citroen en ook erg smaakvol. Kijk op onze blog voor meer info.

Wil je dille zo lang mogelijk mooi houden? Wikkel de steeltjes dan in vochtig keukenpapier en leg zo in de koelkast.