

PASTA MET ZALM EN GROENTEN

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

240 g volkoren pasta

2 teentjes knoflook

2 sjalotten

2 gele paprika's

2 staven prei

1 rode chilipeper

1 citroen

400 g gekookte zalm

7 takjes dille

10 ml witte wijn

2 el margarine

Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Breng 2 L water aan de kook en kook hierin de pasta al dente volgens de aanwijzing op de verpakking.

Snijd de prei in dunne ringen, de paprika in kleine blokjes, de sjalotjes en de chilipeper fijn en pers de look. Snijd de dille fijn.

Rasp de schil van de citroen en pers de citroen uit in een glas.

Doe 2 el margarine in een pan en bak hierin de sjalot en de chilipeper gedurende 2 minuten op een matig vuur. Voeg de prei, de paprika, de look, 5 tl citroensap en 4 tl citroen zeste (de rasp) toe en stoof dit 2 minuten op matig vuur. Kruid met peper en zout.

Voeg 10 ml witte wijn toe en 4 el kookvocht van de pasta en laat gedurende 5 minuten verder stoven, afgedekt. Voeg dan gekookte pasta bij de groenten en laat nog 1 minuutje mee stoven.

Intussen verdeel je de zalm in stukjes en voeg je deze bij de pasta samen met de fijngesnipperde dille. Roer alles goed om en serveer.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

kcal 492

SMAKELIJK!