



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 26
2015

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

Frisse pastasalade met warmgerookte zalm, radijs en bieslook

Zomerse maaltijd met verse citroensap en gebakken courgette

In deze salade verwerk je warmgerookte zalm. Deze zalm is op verantwoorde wijze gekweekt in Noord-Oost Schotland. Voordat de zalm in mootjes wordt gesneden, worden de graatjes zorgvuldig uit de vis gehaald. Daarna gaan de zalmnoten kort in een pekelbad en vervolgens worden ze gerookt op 65°C.



25-30 min



gemakkelijk



lactosevrij



Sjalot



Courgette



Citroen



Fusilli integrale







Radijs




Gerookte zalm



Bieslook

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	½	1	1	2	2	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 	4	7	10	14	18	22
Gerookte zalmoot 4)	1	2	3	4	5	6
Bieslook (sprietjes) 	4	8	12	16	20	24
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

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Voedingswaarden 611 kcal calorieën | 33 g eiwit | 70 g koolhydraten | 21 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 8 g vezels



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

2 Snipper de sjalot en snijd de courgette in dunne, halve plakken. Was de citroen grondig, rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap uit.

3 Kook de fusilli, afgedekt, 10 minuten en giet daarna af.

4 Verhit 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 tussendoor op smaak met een ½ tl citroenrasp per persoon, peper en zout. Zet daarna het vuur uit.

5 Snijd ondertussen de radijs in dunne plakken en snijd de helft van het radijsblad klein. Verdeel de gerookte zalm met een vork in kleinere stukken.

6 Meng de radijs en het kleingesneden radijsblad met de gebakken courgette en de fusilli in een saladekom. Voeg de gerookte zalm toe en breng op smaak met 1 tl citroensap per persoon, de extra vierge olijfolie, peper en zout.

7 Snijd de bieslook fijn en voeg het grootste deel toe aan de salade.

8 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige bieslook.

