



LINGUINE MET WARMGEROOKTE ZALM

MET BABYSPINAZIE, AVOCADO EN GEROOSTERDE CHERRYTOMATEN

SPECIALAAL INGREDIËNT.



WARMGEROOKTE ZALM

Zalm kun je koud of warm roken. Door de zalm warm te roken wordt de vis als het ware gebakken in de rookoven en met de rook geconserveerd.



Linguine



Knoflookteen



Rode cherrytomaten ✱



Pijnboompitten



Citroen



Avocado



Verse bladpeterselie ✱



Babyspinazie ✱



Warmgerookte zalm ✱

30 min.

Lactosevrij

Veel handelingen

Eet binnen 5 dagen

Dé manier om jouw pasta romig te maken zonder daadwerkelijk room toe te voegen: avocado! De combinatie met zalm is een welbekende, ze zijn beide hoog in goede vetten en vullen elkaar perfect aan in smaak. Door de tomaatjes in de oven te roosteren worden ze lekker zoet. De citroen zorgt voor de nodig frisheid in het gerecht.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal, koekenpan en staafmixer.
Laten we beginnen met het koken van de **linguine met warmgerookte zalm**.



1 LINGUINE KOKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **linguine** en kook, afgedekt, 8 – 10 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2 TOMATEN ROOSTEREN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een ovenschaal de **rode cherrytomaten** met de olijfolie en de **knoflook** en breng op smaak met peper en zout. Bak de **cherrytomaten** 18 – 20 minuten in de oven.



3 SMAAKMAKERS BEREIDEN

Verhit ondertussen een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Pers het sap uit de helft van de **citroen** en snijd de overige **citroen** in parten. Verwijder de pit uit de **avocado** en snijd het vruchtvlees in stukjes. Hak ook de **bladpeterselie** grof.



4 SAUS MAKEN

Mix, met een staafmixer, de **avocado**, het **citroensap**, de **bladpeterselie**, de extra vierge olijfolie en 25 ml water per persoon tot een gladde saus. Breng op smaak met peper en ¼ tl zout per persoon.



5 MENGEN EN VERDELEN

Meng de **avocadosaus** en de helft van **babyspinazie** door de **linguine**. Verdeel de **warmgerookte zalm** met twee vorken in kleine stukken.



6 SERVEREN

Maak op de borden een bedje van de overige **babyspinazie**. Verdeel de **linguine** over de borden en garneer met de **warmgerookte zalm**, de **cherrytomaten**, de **pijnboompitten** en de **citroenparten**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Babyspinazie (g) 23) *	60	125	180	250	300	360
Warmgerookte zalm (g) 4) *	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zout (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3435 / 821	517 / 123
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	5,7	0,9
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	5,0	0,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,1	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja
22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).