



RECEPTEN

COURGETTE-SPAGHETTI MET GEBAKKEN ZALMFILET

Ingrediënten:

- 1 courgette
- 1 ui gesnipperd
- 1 knoflookteen
- 1 zalm - 100 gram
- 0,25 gram pesto
- 40 gram pijnboompitten
- 40 gram kerstomaten
- 20 gram Parmezaanse kaas
- peper en zout - naar smaak
- kokosolie - om in te bakken
- honing
- 1 avocado
- 1 zak rucola

Bereidingswijze:

Snijd de zalm horizontaal doormidden zodat je dunne platte stukjes krijgt. Bestrooi ze met zout en peper. Smeer de zalm in met honing en laat even intrekken. Zet een bakpan op het vuur en laat de kokosolie smelten. Bak de zalm gaar en leg apart. Bak de ui en knoflook. Snijd de avocado in blokjes en leg apart. Rooster de pijnboompitten in een droge pan en leg ook apart. Snijd de tomaatjes in plakjes. Maak van de courgette spaghetti met de spirelli. Laat de tomaatjes zacht worden in de pan. Voeg de courgette en de pesto toe. Verwarm ongeveer 2 minuten op hoog vuur, hussel regelmatig door elkaar. Serveer met de zalm, pijnboompitten, avocado, rucola en de parmezaanse kaas.