



Penne met gerookte zalm

met peterselie-dillepesto en tomaten



ca. 25min



2 personen

Voor dit bordje pasta gaan we voor een combinatie van frisse en rijke smaken. Je maakt je eigen pesto van een gulle hoeveelheid peterselie, dille, zonnebloempitten en citroensap. Die roer je door de penne met tomaat en courgette en je combineert het geheel met gerookte zalm. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische penne ¹
- 1 courgette
- 1 onbehandelde citroen
- 25g zonnebloempitten
- 1 blokje Italiaanse kaas ²
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
- 1 teen knoflook
- 100g gerookte zalm ³
- 2 tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- citrusspers
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Gluten (1), Melk (2), Vis (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

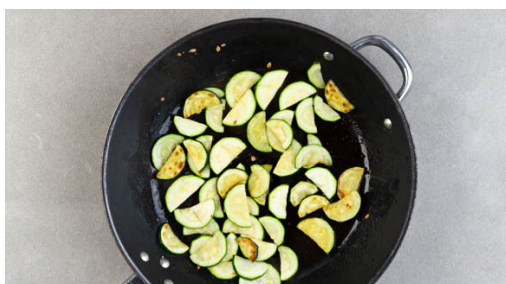
Voedingswaarde per portie

calorieën 816kcal, vet 41.0g, koolhydraten 84.8g, eiwit 28.9g



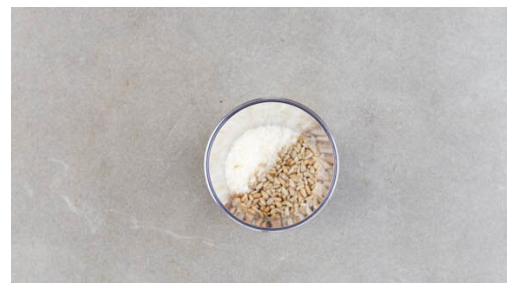
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes van ca. 1cm dik. Pers de **citroen** uit.



4. Courgette bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur met 1 el olijfolie. Bak de **courgette** met een snuf zout ca. 5min zonder te roeren, tot het bruin begint te worden. Roer dan door, leg een deksel op de pan en laat de **courgette** nog 5-7min garen op medium tot laag vuur.



2. Pitten roosteren

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel te donker worden. Rasp ondertussen de **kaas** fijn. Doe dan **¾ van de kaas** met de **zonnebloempitten** in een hoge maatbeker. Bewaar de pan, we gebruiken 'm zo weer.



5. Pesto maken

Snijd de **peterselie en dille incl. steeltjes** grof. Pel de **knoflook**, snijd doormidden en doe samen met de **peterselie**, **¾ van de dille**, de **helft van het citroensap** en 2el olijfolie ook in de (maat)beker en pureer zo glad mogelijk. Voeg evt. wat water toe als de **pesto** te dik is. Snijd de **zalm** in reepjes en bedruipel met de rest van het **citroensap**.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **pasta** af en laat uitlekken.



6. Pasta mengen

Snijd de **tomaten** in dunne partjes, voeg ze toe aan de koekenpan en verwarm ca. 2min. Voeg de **pasta** en de **pesto** toe en meng goed, voeg evt. wat **kookwater** toe. Proef of je nog peper en zout toevoegen en verdeel de **pasta** over diepe borden. Top met de **zalm** en bestrooi met de **rest van de kaas** en de **rest van de dille**.