

Pasta met avocado en zalm

Dit zeer simpele gerecht is naast lekker ook nog eens heel gezond! Zo bevat het vette vis (zalm), avocado en olijfolie. Een recept om vaak te maken dus!

Menugang:	Hoofdgerecht
Type gerecht:	Visgerecht
Aantal personen:	2
Bereidingstijd:	20 minuten

Dit zeer simpele gerecht is naast lekker ook nog eens heel gezond! Zo bevat het vette vis (zalm), avocado en olijfolie. Een recept om vaak te maken dus!

Bereidwijze

1. Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking.
2. Snijd de ui en de knoflook fijn en de avocado in blokjes.
3. Snijd ook de zalm in blokjes.
4. Gril de groene asperges kort aan.
5. Verhit een scheut olijfolie in een hapjespan en fruit hierin het uitje en de knoflook.
6. Zet het vuur hoger, voeg de zalm toe en bak deze kort tot de zalm van buiten gaar, maar vanbinnen nog roze is.
7. Zet het vuur lager en voeg de creme fraiche en het pepertje toe, en voeg wat zout en peper naar smaak toe.
8. Zet het vuur uit, roer de blokjes avocado, asperges en de pasta door het zalm/room mengsel.
9. Maak af met een scheutje citroen azijn, eventueel met Parmazaanse kaas en een scheut lekkere olijfolie of avocado olie.

TIP

- De zalm kan vervangen worden door gerookte zalm of tonijn uit blik.
- Liever iets minder pittig? Laat het rode pepertje weg en maak het gerecht af met draai uit de pepermolen!

Ingrediënten

- 200 gram tagliatelle pasta
- 1 avocado
- 10 groene asperges
- 200 gram zalmfilet
- 1 bakje creme fraiche
- 1/2 rood pepertje
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- Peper en zout
- Verse munt, dille of basilicum

accessoires