PS. food & lifestyle

FASE 1

Penne met asperges en zalm

20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**270 Kcal**
Koolhydraten	**12.5 g**
Eiwitten	**33.8 g**
Vet	**8.5 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- 40 g verse zalmfilet in blokjes
- 5 witte asperges geschild en in stukjes gesneden
- 1 citroen schoongeboend
- 50 g cottage cheese
- 5 blaadjes verse basilicum in dunne reepjes
- andere verse kruiden naar keuze
- zout
- peper

BEREIDINGSWIJZE

Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de stukjes asperge in 10 minuten gaar. Giet de asperges af. Rasp de schil van de citroen en pers hem uit. Roer de cottage cheese met de citroenrasp, 1 eetlepel citroensap, zalm en aspergestukjes door de pasta. Verwarm het geheel voorzichtig roerend 2-3 minuten op middelhoog vuur tot de zalm net gaar is. Breng op smaak met zout en (versgemalen) peper en roer de helft van het basilicum erdoor. Serveer de penne met asperges en zalm in een diep bord en garneer met de rest van het basilicum en eventueel andere verse kruiden.

TIP: GEBRUIK IN PLAATS VAN WITTE ASPERGES, GROENE ASPERGES.