PS. food & lifestyle

FASE 1

Courgetti met zalm en avocadopesto



25 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**575 Kcal**
Koolhydraten	**8.3 g**
Eiwitten	**34 g**
Vet	**44 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150-200 g zalmfilet
- 100 g courgette
- ½ avocado
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1 el vers citroensap
- 5 basilicumblaadjes
- ½ el olijfolie
- ½ el kokosolie
- Peper
- Zout
-
- Extra: spiraalsnijder + keukenmachine

BEREIDINGSWIJZE

Vul de waterkoker zo vol mogelijk en zet deze aan. Verhit de kokosolie in een grote pan en bak de zalmfilet circa 5-8 minuten tot de gewenste gaarheid is bereikt. Doe de avocado, knoflook, olijfolie, basilicum, citroensap en peper en zout in de keukenmachine. Laat draaien tot er een smeuïge pasta ontstaat. Maak met behulp van de spiraalsnijder courgetti van de courgette. Doe de courgetti in een vergiet en giet het kokende water eroverheen. Verdeel de courgetti en de zalm over een bord en serveer met de avocadopesto.

TIP: VANAF FASE 2B OOK LEKKER MET (GEROOSTERDE) TOMAATJES EN PIJNBOOMPITTEN.