



1A+1B

Fish

Courgetti met zalm en avocadopesto



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 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 smeuijge 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	575 kcal
Koolhydraten	8 g
Vet	44 g
Eiwit	34 g