

1A+1B Vis

Spaghetti met witte asperges en gerookte zalm

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de asperges 3-4 minuten in gezouten water. Haal de pan van het vuur en laat 15-20 minuten met gesloten deksel staan. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper ondertussen de sjalot, hak de dille fijn en snijd de zalm in kleine stukjes. Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit het sjalotje 2-3 minuten. Voeg de spaghetti, het citroensap en de room toe en roer door. Verdeel de zalm en de asperges over de pasta. Breng op smaak met versgemalen peper naar smaak en garneer met de citroenrasp en de verse dille.

Ingrediënten

- [ ] PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 40-50 g gerookte zalm
- [ ] 2 el kookroom light
- [ ] 150 g witte asperges
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] ½ sjalot
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] 1 tl citroenrasp
- [ ] 2 takjes verse dille
- [ ] Versgemalen peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**312 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**11 g**
Vezels	**11 g**
Eiwit	**25 g**