PS. food & lifestyle

1A+1B Fish

Aspergetagliatelle met verse zalm en ei

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Zet een pan met water op en breng aan de kook. Snijd de onderste twee centimeter van de asperges af en schaaf ze met een dunschiller in linten. Voeg ze toe aan het kokende water en kook ze 2-3 minuten. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan en bak de zalm, op smaak gebracht met wat peper en zout, circa 4-8 minuten tot de gewenste gaarheid is bereikt. Maak ondertussen een dressing van anderhalve eetlepel olijfolie, het citroensap en wat peper en zout. Giet de aspergelinten af en leg ze op een bord. Verdeel de zalm, rucola en het ei eroverheen. Besprenkel met de dressing en garneer met de bieslook en de peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 100-150 g verse zalm
- [ ] 1 gekookt ei
- [ ] 150 g witte asperges (± 4 stuks), geschild
- [ ] Handje rucola
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] 2 tl vers citroensap
- [ ] 1 el bieslook, fijngehakt
- [ ] 1 el peterselie, fijngehakt
- [ ] Peper
- [ ] Zout
- [ ] Extra: dunschiller

Voedingswaarden per persoon

Energie	**456 kcal**
Koolhydraten	**4 g**
Vet	**35 g**
Eiwit	**28 g**