1A+1B Vis

Romige pasta met zalm, broccoli en prei

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook en bereid de fusilli zoals vermeld op de verpakking. Kook de laatste 5 minuten de broccoliroosjes mee. Verhit de olijfolie in een wokpan. Fruit de ui circa 2 minuten. Voeg de prei toe en bak deze even mee. Doe vervolgens de zalm erbij en bak deze 4-5 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Giet de fusilli en de broccoli af en doe deze in de wokpan bij de zalm. Warm een minuutje goed door. Zet het vuur uit en voeg de roomkaas toe en roer goed door.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 40-50 g zalmfilet in stukjes
- [ ] 100 g broccoli in roosjes
- [ ] 50 g prei in stukjes
- [ ] ¼ ui, gesnipperd
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el roomkaas kruiden light
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**340 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**17 g**
Eiwit	**31 g**