PS. food & lifestyle

2A Vis

Tagliatelle van koolraap met zalm

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de koolraap tagliatelle gaar in circa 2-3 minuten. Snipper de sjalot, pers de knoflook en hak de peterselie grof. Snijd de zalm in stukjes. Verhit de roomboter in een pan en fruit de sjalot en de knoflook aan. Voeg de zalm toe, breng op smaak met peper en zout en bak totdat de zalm aan de buitenkant lichtroze begint te kleuren. Voeg de tagliatelle samen met de kookroom en het citroensap toe aan de zalm en warm een minuutje door. Breng eventueel op smaak met peper en zout. Garneer met de verse peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalmfilet
- [ ] 200 g koolraap tagliatelle
- [ ] ½ sjalot
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 2 tl roomboter
- [ ] 2 el kookroom light
- [ ] ½ el citroensap
- [ ] 5 g verse peterselie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**357 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**18 g**
Vezels	**2 g**
Eiwit	**37 g**