

Zalmfilet met spinazie-roomsaus

cashewnoten en oregano

Dit recept is echt een topper voor drukke dagen. Én een lieveling van jong en oud. Ook al ben je geen sterrenchef, deze maaltijd kun je in een kwartier op tafel zetten. Spinazie wordt gezien als krachtpatser onder de groentes en bevat veel vitamines en mineralen. De perfecte boost tegen een dip.

15 min | 876 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website

ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren spaghetti	g	100	200	300	400
Spinazie	g	200	400	600	800
Crème fraîche	ml	35	70	100	125
Sjalot	st	1	2	2	3
Zalmsnippers	g	100	200	300	400
Cashewnoten	g	15	25	40	50
Verse oregano	st	0.25	0.5	0.75	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	1	1	1
Boter	el	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*

Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de pasta in 8-10 minuten beetgaar, giet daarna het water af en laat even uitdampen (vang wat kookvocht op).
2. Was de spinazie grondig in een bak met water en laat heel goed uitlekken in een vergiet. Snijd de spinazie kleiner.
3. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de spinazie op een middelhoog vuur gaar. Voeg de crème fraîche en een scheutje pasta kookvocht toe en breng op smaak met zout en peper. Houd afgedekt warm op een laag vuur.
4. Snijd de sjalot in partjes. Dep de zalm droog. Verhit olie in een bakpan en bak de sjalot met de zalmfilet op een hoog vuur aan. Temper het vuur, voeg een klontje boter toe en laat afgedekt garen. Het is lekker als de zalm heel lichtroze is van binnen, dus niet al te gaar. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de pasta met een flinke schep spinazie-roomsaus en de zalmfilet en verdeel de cashewnoten en de oregano erover.

Tip: Het is ook leuk om de spinazie met de room te pureren tot een gladde saus.