



Macaroni met warmgerookte zalm

met courgette en spinazie-roomsaus

Vandaag een super makkelijk gerecht met pasta en warmgerookte zalm snippers. Warmgerookte zalm wordt op een temperatuur van 70 °C gerookt waardoor de zalm ook meteen gegaard wordt. Er ontstaat een delicate smaak en het product is iets vlokkiğer dan koudgerookte zalm. Warmgerookte zalm kun je zowel warm als koud eten.

20 min | 698 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
Ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Courgette	st	0.5	1	2	2
Spinazie	g	100	200	200	400
Volkoren macaroni	g	85	170	255	340
Crème fraîche	ml	50	100	125	200
Warm gerookte zalmsnippers	g	50	100	150	200
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
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. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de courgette en snijd klein. Was de spinazie in een vergiet onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd kleiner.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de macaroni. Kook in 8 minuten beetgaar, giet daarna het water af en laat even uitdampen (vang wat kookvocht op).
3. Verhit olie in een bakpan en bak de courgette 5 minuten op een hoog vuur. Voeg aan het eind de spinazie, crème fraîche en een scheutje pasta kookvocht toe en breng op smaak met peper.
4. Roer de warmgerookte zalmsnippers door de saus en verwarm kort mee. Serveer de macaroni met een flinke schep zalm-roomsaus. Garneer met de verse dille.

Tip: Het is ook leuk de courgette in dunne plakken te snijden of schaven en vervolgens te grillen in plaats van te bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

