

# Spaghetti met spinazie en zalm



**Hoofdgerecht voor twee volwassenen**

**Vorbereidingstijd ca. 10 min**  
**Bereidingstijd ca. 25 min.**

## **Ingrediënten**

150 gram ongekookte volkorenpasta  
1 kleine rode ui  
1 teentje knoflook  
250 gram kastanjechampignons  
15 cherrytomaatjes  
½ kleine knolselderij  
2 zalmootjes (210 gram)  
3 eetlepels olie  
500 gram verse spinazie  
150 milliliter kookroom light  
Peper uit de molen

## **Benodigheden**

Kookpan  
Snijplank  
Mes  
Champignonborstel /stukje vochtig  
keukenpapier  
Koekenpan (2x)  
Spatel (2x)  
Opscheplepel (2x)

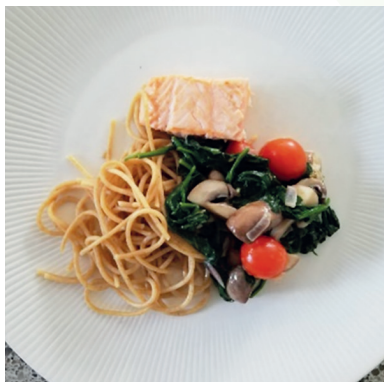
## **Bereidingswijze**

- Vul de kookpan voor de ½ met water en breng aan de kook (tot het water borrelt).  
Tip: Leg geen deksel op de kookpan. Zo voorkom je dat het water gaat overkoken.  
Voeg de pasta toe en kook 9 minuten
- Verwijder de schil van de ui en snij de ui in kleine stukken. Verwijder de uiteinden en de schil van de knoflook en hak de knoflook zo fijn mogelijk.
- Maak de champignons schoon met een champignon borsteltje of een stukje vochtig keukenpapier en snij iedere champignon in zes stukjes. Snij de cherrytomaatjes door de midden.
- Smeer beide kanten van de zalmootjes in met olie.
- Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak de ui en knoflook hierin. Voeg de stukjes champignon toe aan het ui – knoflook mengsel
- Verhit in een aparte koekenpan 1 eetlepel olie. Leg nu de zalm (met de huidkant eerst) in de koekenpan. Bak de zalm op een halfhoog vuur ongeveer 3 minuten totdat de huid bruin kleurt.
- Keer de zalm voorzichtig om, en verlaag het vuur. Bak deze kant gedurende een minuut of twee. Je kunt goed zien wanneer de zalmvlees gaar zijn, als het vlees roze is geworden, maar niet meer vochtig is.
- Voeg de spinazie toe aan het mengsel van ui, knoflook en champignons totdat deze wat gekrompen is.
- Schenk de kookroom bij de spinazie en breng op smaak met peper. Voeg de tomaatjes toe aan de saus.
- Verwarm de saus ongeveer 10 minuten goed door op laag vuur. Zorg ervoor dat de saus niet gaat borrelen.
- Giet de pasta af en verdeel de pasta over de borden. Verdeel de saus over de pasta en leg het zalm mootje op de pasta met saus. Eetsmakelijk!

## Voedingswaarde per persoon: (volwassenportie)

Energie	813 kcal
Eiwit	45,5 gram
Vet	38,8 gram
Waarvan verzadigd vet	9,6 gram
Koolhydraten	61,8 gram
Vezels	14,3 gram
Zout	0,4 gram

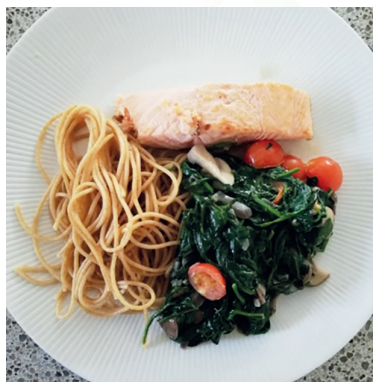
## Portiegroottes



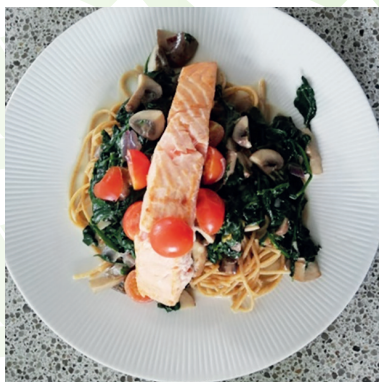
1 – 3 jaar



4 – 8 jaar



9 – 13 jaar



Volwassenen