



BEREIDINGSTIJD: 25 MIN
1 PERSOON

INGREDIËNTEN:

- 150-200 g zalmfilet
 - 100 g courgette
 - ½ avocado
 - ½ teentje knoflook, geperst
 - 1 el verse citroensap
 - 5 basilicumblaadjes
 - ½ el olijfolie
 - ½ el kokosolie
 - Peper
 - Zout
- Extra: spiraalsnijder + keukenmachine

COURGETTI MET ZALM EN AVOCADOPESTO

VANAF FASE 2B OOK LEKKER
MET (GEROOSTERDE) TOMAATJES EN
PIJNBOOMPITTEN.

Vul de waterkoker zo vol mogelijk en zet deze aan. Verhit de kokosolie in een grote pan en bak de zalmfilet circa 5-8 minuten tot de gewenste gaarheid is bereikt. Doe de avocado, knoflook, olijfolie, basilicum, citroensap en peper en zout in de keukenmachine. Laat draaien tot er een smeuge pasta ontstaat. Maak met behulp van de spiraalsnijder courgetti van de courgette. Doe de courgetti in een vergiet en giet het kokende water eroverheen. Verdeel de courgetti en de zalm over een bord en serveer met de avocadopesto.

KCAL
575

EIWITTEN
34,0 G

KOOLHYDRATEN
8,3 G

VETTEN
44,0 G

FASE 1A + 1B