

Groentespaghetti met romige zalm-citroensaus¹

week 42

Menugang: Hoofdgerecht
Benodigde tijd: 20 minuten
Aantal personen: 2 personen

Ingrediënten

- 1 citroen
- 1 courgette
- 1 kleine winterwortel
- 125 ml crème fraîche
- 100 g gerookte zalmsnipper
- peper naar smaak
- paar takjes dille

Bereidingswijze

1. Was de citroen en rasp de schil (rasp alleen het gele gedeelte van de schil, het wit eronder smaakt bitter).
2. Pers de helft van de citroen uit.
3. Snijd de courgette en de wortel met een spiraalsnijder in dunne slierten.
4. Breng in een pan een bodem water aan de kook en blancheer de groenten 2 minuten.
5. Laat de groenten uitlekken in een vergiet.
6. Verwarm in een steelpan de crème fraîche, citroenrasp, 2 eetlepels citroensap en zalm.
7. Breng de saus op smaak met peper.
8. Meng de saus met de groentespaghetti.
9. Knip de dille erboven fijn.

Serveertip:

Serveer met gekookte peultjes of een tomatensalade.

Variatietips:

- Liever geen zalm, probeer eens gebakken kipfilet.

- In plaats van gerookte zalmsnipper kan ook gekozen worden voor verse zalm of zalm uit de diepvries.
- In plaats van tomatensalade als bijgerecht kan ook gekozen worden voor cherrytomaatjes of een andere groente zoals peultjes of sperzieboontjes. Deze groenten kunnen apart gekookt worden of tegelijkertijd mee blancheren.



¹ uit Diabetes type 2 Maak jezelf beter - Karine Hoenderdos & Hanno Pijl