



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluyers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PASTA PESTO MET ASPERGES



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g speltspaghetti
- 1 courgette
- 500 g verse spinazie
- 250 g witte asperges
- 250 g groene asperges
- 1 potje groene pesto
- 600 g verse zalm
- 1 vetarm visbouillonblokje



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Kook de spelpasta beetgaar en giet af.
- Meng hier onder de groene pesto.
- Was de verse spinazie, doe deze in een kookpot met een beetje water en laat gaarstoven.
- Was de courget en snij in fijne sliertjes tot courgetti.
- Stoof deze gaar bij de spinazie.
- Voeg de pasta-pesto toe aan het spinazie courgetti mengsel en meng alles goed onder mekaar.
- Schil de witte asperges, snij ze in groffe stukken en kook ze beetgaar.
- Kook de groene asperges eveneens beetgaar en snij ook in groffe stukken.
- Meng de witte en groene asperges eveneens onder de pasta pesto met spinazie.
- Snij de verse zalm in blokjes.
- Verkruimel het bouillonblokje onder het pastamengsel, stoof nog even gaar samen met de zalmblokjes en dien op.