



Tortellini met pesto, zalm en asperge

! Hoofdgerecht !



Ingrediënten (4 personen)

- 3 Atlantische-zalm in porties (3 x 100 g, diepvries, Kelvin)
- 400 g groene asperges
- 100 g verse spinazie
- 1 courgette
- het sap van 1 limoen
- 1 teentje knoflook
- 400 g tortellini met kaas (versmarkt)
- 50 g grana padano
- 2 eetl. gepelde pistachenoten
- 6 eetl. olijfolie
- peper en zout

Voorbereiding (ontdooitijd + 15 min.)

- Laat de zalmporties oppervlakkig ontdoeien.

- Snij de courgette in de lengte in 2 en daarna in halve maantjes.
- Verwijder het harde uiteinde van de asperges en snij daarna in 4.

Bereiding (20 min.)

1. Verhit 1 eetl. olijfolie in een pan en bak de zalmporties ± 4 min. aan elke kant. Kruid met peper en zout.
2. Maak ondertussen de pesto: mix de spinazie samen met de pistachenoten, het teentje knoflook en 4 eetl. olijfolie in een hoge maatbeker. Breng op smaak met het limoensap, peper en zout. Hou apart.

3. Als de zalm klaar is, haal hem dan uit de pan en prak grof met een vork. Hou apart.
4. Verhit 1 eetl. olijfolie in dezelfde pan en stoom de stukken asperge en courgette 10 min. op een zacht vuur. Kruid met peper en zout.
5. Kook ondertussen de tortellini gaar in lichtgezouten water (kooktijd: zie verpakking).
6. Giet de tortellini af en meng met de pesto en de geprakte zalm. Laat even warm worden.

Afwerking

Verdeel de tortellini over de borden samen met wat groenten. Maak met een dunschiller schilfers van de grana padano en strooi ze over de borden.

Begeleidende drank

- Mâcon-Villages A.O.P. Grande Réserve Cave de Viré
- Ciney Blond Abdijbier

Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)			
Energie	675 kcal	Koolhydraten	44,7 g
Eiwitten	32,6 g	Vetten	40,0 g