



Pasta met groene groenten en zalm

Benodigdheden

- 2 el olijfolie
- 3 zalmfilets à 150 gram
- 1 grote courgette (ca. 350 gram), 75 – 100 gram apart houden
- 150 gram diepvriesdoperwtjes
- 250 gram gedroogde pasta, bijvoorbeeld penne
- 150 gram verse roomkaas
- 2 – 4 el (koelverse) groene pesto
- 1 limoentje, in schijfjes

Bereiden pasta met groene groenten en zalm

- Verwarm de oven voor tot 200° C.
- Besprenkel een braadslee of ovenschaal met 1 eetlepel olijfolie, leg de zalmfilets erin en verdeel de overige olie over de filets.
- Bestrooi 2 van de 3 filets met zout en versgemalen peper. Bak de filets in circa 15 minuten gaar.
- Breng intussen een pan met een ruime hoeveelheid water en een klein steelpannetje met circa 200 milliliter water aan de kook.
- Snijd het apart gehouden stukje courgette in blokjes en kook deze in het kleine pannetje in circa 10 minuten gaar.
- Snijd de dikke schil van de courgette in reepjes en het binnenste deel in grote stukken en kook deze witte courgettestukken in de andere pan circa 10 minuten.
- Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking en voeg de laatste 4 tot 5 minuten de groene groenten en courgettereepjes toe.
- Giet af en houd wat kooknat apart.
- Doe de witte courgettestukken samen met de verse roomkaas in een keukenmachine en pureer ze tot een gladde saus.
- (Voeg eventueel wat extra kooknat toe).
- Houd van deze saus 1 soeplepel apart en breng de rest op smaak met de pesto, zout en versgemalen peper en voeg deze bij de gekookte pasta en groene groenten.

Serveren voor je baby vanaf zes maanden

Geef gepureerde courgette. Voeg extra kooknat toe als het hapje te droog is. Is het hapje te waterig, maak het dan wat steviger met rijstbloem.

Serveren voor je baby vanaf negen maanden

Geef gekookte, gepureerde pasta met 1 tot 2 soeplepels apart gehouden saus, een klein stukje zalm zonder zout en peper en enkele groentereepjes voor zo uit het handje.

Serveren voor jezelf

Serveer bij de pasta met beetgare groenten en pesto-roomkaassaus een stuk zalm uit de oven en garmeer het geheel met een schijfje limoen.

Tip

Vries voor je baby vanaf 9 maanden de andere helft van de saus in en geef die een volgende keer bij een gekookte aardappel en een stukje gestoomde witvis of gebakken kip.



Dit recept is afkomstig uit: *Samen aan tafel*
ISBN 978 90 4999 866 0
Truth & Dare