

Linguine al salmone / Linguine al salmone



De boodschappen voor 4

400 gram linguini
1 grote courgette (in blokjes)
2 teentjes knoflook (geperst)
100 gram Philadelphia (roomkaas)
zeezout & versgemalen zwarte peper

1 eetlepel olijfolie
2 rode uien (halve ringen)
250 gram kastanje champignons (plakjes)
200 gram gerookte zalm (gesneden)
bieslook

Vandaag maken we liguine al salmone, een heerlijke pasta met weinig calorieen maar veel smaak. Snel klaar dus gelijk beginnen maar!

Zo maak je liguine al salmone

Breng een grote pan water aan de kook.

Bak uien, knoflook, courgette zacht, voeg de champignons toe.

Roer er de roomkaas door, laat het even smelten.

Breng de groenten op smaak met gemalen zwarte peper & zout.

Roer de gerookte zalm er door, laat het even doorwarmen.

Inmiddels is de pasta al dente, giet af en laat het uitlekken.

Doe pasta op het bord, saus erover, maal peper, knip bieslook, klaar!

Serveer de liguine al salmone met een frisse salade en geschaafde padano.

Cibo gustoso!

Linguine al salmone / Linguine al salmone



Shopping list for four

400g linguine

1 large courgette (cubed)

2 cloves of garlic (crushed)

100g Philadelphia (cream cheese)

sea salt & freshly ground black pepper

1 tablespoon olive oil

2 red onions (halve slices)

250g chestnut mushrooms (sliced)

200g smoked salmon (in pieces)

chives

Today we make linguine al salmone, a delicious pasta low on calories with lots on flavour. Quickly made so we start right away!

How to make linguine al salmone

Bring a large pot of water to the boil.

Fry the onions, garlic, courgette soft, then add the mushrooms.

Stir in the cream cheese, allow it to melt a minute.

Season the vegetables with grounded black pepper & salt.

Stir in the smoked salmon, allow it to warm through.

Meanwhile the pasta is cooked al dente, drain it well.

Plate pasta, spoon sauce on it, ground pepper, cut chives, ready!

Serve the linguine al salmone with a fresh salad and shaved Padano.

Cibo gustoso!