

# Courgetti met zalm en avocadopesto

PS  
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Vul de waterkoker zo vol mogelijk en zet deze aan. Verhit de kokosolie in een grote pan en bak de zalmfilet circa 5-8 minuten tot de gewenste gaarheid is bereikt. Doe de avocado, knoflook, olijfolie, basilicum, citroensap en peper en zout in de keukenmachine. Laat draaien tot er een smeulige pasta ontstaat. Maak met behulp van de spiraalsnijder courgetti van de courgette. Doe de courgetti in een vergiet en giet het kokende water eroverheen. Verdeel de courgetti en de zalm over een bord en serveer met de avocadopesto.

*Tip:  
vanaf fase 2B  
ook lekker met  
(geroosterde) tomaatjes  
en pijnboompitten.*

## Ingrediënten:

- 150-200 g zalmfilet
- 100 g courgette
- 1/2 avocado
- 1/2 teentje knoflook, geperst
- 1 el vers citroensap
- 5 basilicumblaadjes
- 1/2 el olijfolie
- 1/2 el kokosolie
- Peper en zout

## Eventueel:

- Spiraalsnijder + keukenmachine



KCAL

575

EIWITTEN

34 g

KOOL-  
HYDRATEN

8,3 g

VETTEN

44 g

FASE 1A + 1B