



PASTASALADE MET ZALM

INGREDIËNTEN

VOOR 1 PERSOON

- 80 g volkoren pasta (spirelli, penne, fusilli ...)
- 100 g kerstomaten
- 1/4 komkommer
- een handje rucola
- 20 g groene pestospread
- 80 g gebakken/gekookte zalm
- peper en zout

GOED VOOR GYMNASTEN ALS...

- avondmaaltijd op een rustdag of op een trainings-/wedstrijddag
- middagmaaltijd op dagen dat er 's avonds geen training gepland staat

BEREIDING

- 01** Kook de pasta beetgaar met een snufje zout in het water.
- 02** Was de komkommer, snijd hem overlangs doormidden en verwijder met een theelepel de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in plakjes en snijd deze in reepjes. Halveer de tomaatjes.
- 03** Giet de pasta af en spoel af met koud water. Doe de pasta in een grote mengkom.
- 04** Meng de pasta met de komkommer, de tomaatjes, de rucola en de pestospread. Breng verder op smaak met peper en verdeel de zalm er in stukken over.