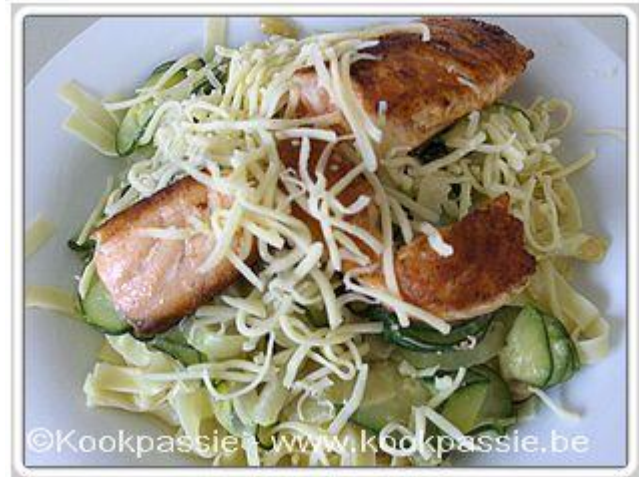


### Ingrediënten

2 uien  
2 teentjes look  
1el olijfolie  
pijnboompitten  
room  
Tagliatelle  
2 zalmfilets  
geraspte kaas



### Recept

Was de courgettes en dep ze droog. Snij deze in fijne schijfjes, ik gebruik hiervoor een mandoline. Snij de uien in 2 en daarna in fijne schijfjes.

Pers de look uit

Bak deze groenten in olijfolie. Kruiden met Fleur de sel en peper.

Ondertussen mag je reeds het water opzetten en de tagliatelle gaarkoken

Je kan natuurlijk verse zalm gebruiken, maar wat ik steeds in huis heb zijn de zalmfilets welke je in de diepvries van bijvoorbeeld Aldi of Lidl kan kopen.

Voor gebruik steek ik ze in de microgolf voor 1 à 2 minuten, juist om ze te ontdooien.

Mooi droogdeppen en kruiden met peper en zout.

Bakken in 1el olijfolie - opgelet kan spatten.

Als je groenten bijna klaar zijn voeg je de pijnboompitten toe en laat nog eventjes meebakken.

De gaartijd is naar eigen keuze. Op het laatste kan je wat room toevoegen indien gewenst - is natuurlijk lekkerder, maar niet caloriearm.

Dresseer een diep bord met de tagliatelle, vervolgens de groeten en bovenaan de zalmfilet. Bestrooi met wat geraspte kaas of Parmezaan.

### Bron

Martine Lycke op 15/03/11

Analogie 193 - Vis- Scampi met ui en courgette