

Pasta met zalm, champignons & tapastomaten



Ingrediënten voor 1 persoon

- 80 g champignons
- ½ rode paprika
- 1/3 courgette
- 1.5 eetlepel olijfolie
- peterselie
- enkele blaadjes basilicum
- 40 g ongekookte (volkoren) pasta (vb macaroni)
- +/- 60 à 100g zalm
- viskruiden, peper & zout
- 90 g tapastomaten (kerstomaten)
- 2 eetlepels tomatentapenade
(verkrijgbaar in de versmarkt van de supermarkt)



→ Deze bovenstaande porties zijn richtwaarden, volg deze niet zomaar. Niet iedereen eet na een gastric bypassoperatie dezelfde portie. Het blijft zeer belangrijk om na een ingreep je eetgedrag aan te passen. Volg je eigen verzadigingsgevoel, stop meteen met eten wanneer u een vol gevoel ervaart.

Bereidingswijze

- Snij de champignons in 4, schil de paprika en snij net zoals de courgette in stukjes.
- Verhit de olijfolie in een kookpot en bak de groenten gedurende +/- 10 minuten.
- Voeg de tomatentapenade toe en kruid af naar keuze (peper, zout, provençaalse kruiden,...).
- Voeg de tapastomaten toe op het einde, laat ze niet volledig openspringen. De tomaatjes kunnen indien gewenst, ook apart in de oven gegaard worden.
- Kook intussen pasta gaar in lichtgezouten water (kooktijd: zie verpakking) en giet deze af.
- Kruid de zalm en stoom deze gaar in een stoommandje gedurende 6 à 8 minuten.
- Meng de groenten onder de pasta en werk af met de fijngesnipperde peterselie en enkele blaadjes basilicum.
- Verdeel de groentenpasta samen met de vis op een bord en garneer eventueel met nog wat extra basilicum.

Tips

- Zalm is een zéér gezonde vissoort die boordevol goede vetzuren zit, maar kan, door het hogere vetgehalte, na een bariatrische ingreep ook soms wat moeilijker verteerbaar zijn. Daarom kan er naast zalm, ook gerust gekozen worden voor een vaste, witte en magere vis zoals bijvoorbeeld kabeljauw en zeeduivel.
- De tapenade kan eventueel vervangen worden door enkele eetlepels tomatenpassata of zelfgemaakte tomatensaus.
- Omwille van het hoge vezelgehalte, heeft volkoren pasta de voorkeur bovenop de witte varianten. Na een bariatrische ingreep kan dit verhoogde vezelgehalte echter ook als té 'zwaar' ervaren worden en kan het dus aangeraden zijn om toch voor de witte pastasoorten te kiezen. Als 'wit' alternatief is het bijvoorbeeld zeer lekker om bij dit gerecht te kiezen voor parelcouscous. Probeer grotere pastasoorten (vb spaghetti, tagliatelle) steeds te snijden in uw bord.

Bron

- colruyt: lekker koken