

Zalm met avocado en roomkaas uit de oven



25 minuten



2 personen

VOEDINGSWAARDE

Energie 517 Kcal

Koolhydraten 5.6 g

Eiwitten 35.3 g

Vet 38.1 g

Vezels 5.8 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 300-400 g zalmfilet
- 2 el roomkaas kruiden light
- 50 g spinazie
- 100 g broccoli
- 50 g cherrytomaatjes
- 100 g aspergetips
- ½ avocado
- 2 el olijfolie
- Snufje cayennepeper
- 4 takjes verse tijm
- Peper
- Zout

EXTRA

- Bakpapier

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de harde onderkant van de aspergetips, de tomaatjes in kwarten, de avocado in plakjes en de broccoli in roosjes. Leg een vel bakpapier op de bakplaat (of ovenschaal) en verdeel eerst de spinazie en dan de asperges en de broccoli eroverheen. Leg de zalm er bovenop en verdeel de plakjes avocado en de tomaatjes eromheen. Besprenkel met olijfolie en bestrooi met peper en zout en de cayennepeper. Verdeel vervolgens de roomkaas over de groente en de zalm. Leg de takjes tijm erbovenop en zet 20 minuten in de voorverwarmde oven. Ga af en toe even kijken, de broccoli kan wat sneller verbranden. Leg dan een vel aluminiumfolie met de glanzende kant naar boven erbovenop om deze te beschermen.