PS. food & lifestyle

FASE 2A

Gegrilde zalm met groente en feta

20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**456 Kcal**
Koolhydraten	**9.3 g**
Eiwitten	**32.3 g**
Vet	**31.7 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 120-170 g zalmfilet
- 30 g feta light
- 100 g courgette
- 100 g trostomaten
- 50 g bleekselderij
- 1½ el olijfolie
- 5 g verse basilicum
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de courgette in plakjes en de bleekselderij in halve maantjes. Hak de basilicum grof. Smeer de zalm, courgette en de tomaatjes in met olijfolie. Laat een grillpan goed heet worden en gril eerst de courgette en de tomaatjes. Bestrooi daarna met zout en peper en verse basilicum. Gril daarna de zalm goudbruin en tot de gewenste gaarheid. Het lekkerste is als de zalm nog een beetje roze is van binnen. Bestrooi met peper en zout. Serveer de zalm met de gegrilde groente, bleekselderij en de feta.

TIP: BLEEKSELDERIJ KUN JE PRIMA RAUW ETEN, DAN IS HIJ LEKKER FRIS EN KNAPPERIG. EET JE LIEVER GEEN RAUWE GROENTE? DAN KUN JE DE STUKJES BLEEKSELDERIJ OOK EVEN MEE GRILLEN MET DE COURGETTE EN TOMAATJES.