PS. food & lifestyle

1A+1B Fish

Asperges met gebakken zalm

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de asperges 10 minuten in een ruime pan met kokend water en wat zout. Draai het vuur uit en laat de asperges in het warme vocht met de deksel op de pan in nog eens 10 minuten gaar worden. Kruid de zalm met de knoflookpoeder, paprikapoeder, zwarte peper en zout. Verhit de olie in een pan en bak de zalm aan beide kanten circa 3 minuten. Neem de asperges met een schuimspaan uit het vocht en leg ze op een bord. Serveer met de gebakken zalm.
2. Garneer met dille en tuinkers en vanaf fase 2 eventueel met gehalveerde cherrytomaatjes.

Ingrediënten

- [ ] 200 g witte of groene asperges, witte geschild
- [ ] 150-200 g verse zalm
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 snufje paprikapoeder
- [ ] 1 snufje knoflookpoeder
- [ ] Verse dille
- [ ] Tuinkers
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**441 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**31 g**
Eiwit	**32 g**