



3 Fish

## Couscous met romige spinazie en zalm



Bereidingstijd  
20 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Breng de zalm op smaak met peper en zout. Verhit een eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak hierin de zalm tot de gewenste gaarheid. Verhit in een andere pan de rest van de olijfolie en voeg de spinazie en kookroom toe. Bak totdat deze geslonken is. Serveer de couscous met de zalm en spinazie en besprenkel met wat citroensap.

### Ingrediënten

- ☐ 150-200 g zalm
- ☐ 50 g couscous
- ☐ 150 g verse spinazie
- ☐ 1 el kookroom
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ 1 ½ el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 527 kcal |
| Koolhydraten | 14 g     |
| Vet          | 34 g     |
| Vezels       | 3 g      |
| Eiwit        | 37 g     |