



1A+1B

Fish

Gebakken zalm met gestoomde groenten



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Stoom de spruitjes, prei en de broccoli, met een beetje zout, in circa 10-12 minuten beetgaar. Kruid de zalm met peper en tijm. Verhit de olie in een pan en bak de zalm aan beide kanten circa 3 minuten. Bestrooi, als de zalm gaar is, met een beetje zout en knijp het schijfje citroen erover uit. Serveer met de gestoomde groentes.

Ingrediënten

- ☐ 150-200 g zalmfilet
- ☐ 100 g broccoliroosjes
- ☐ 25 g prei, in ringen
- ☐ 25 g spruitjes
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Klein schijfje citroen
- ☐ Tijm
- ☐ Zout
- ☐ Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	406 kcal
Koolhydraten	3 g
Vet	27 g
Eiwit	33 g