



3 Fish

Rijst met zalm en sperziebonen



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bereid de zilervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Maak de sperziebonen schoon en kook ze in circa 8 minuten gaar. Breng ondertussen de zalm op smaak met peper en zout en hak de knoflook fijn. Verhit de olijfolie in een pan, fruit de knoflook en bak de zalm tot de gewenste gaarheid is bereikt. Voeg de laatste twee minuten de cherrytomaatjes toe aan de pan. Serveer de zilervliesrijst met de sperziebonen, cherrytomaatjes en zalm. Besprenkel met de citroensap.

Ingrediënten

- ☐ 150-200 g zalm
- ☐ 50 g zilervliesrijst
- ☐ 100 g sperziebonen
- ☐ 50 g cherrytomaatjes
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ 1 teentje knoflook
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	474 kcal
Koolhydraten	19 g
Vet	27 g
Vezels	5 g
Eiwit	34 g