



1A+1B

Fish

Sojarijst met zalm en tomaatjes



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C. Bereid de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim water met de kruidenbouillon. Snipper de ui. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een koekenpan en fruit de ui. Voeg vervolgens de sojarijst en tomatenblokjes toe en bak circa 5 minuten. Besprenkel de cherrytomaatjes met een halve eetlepel olijfolie en zet voor circa 10 minuten in de oven. Breng ondertussen de zalm op smaak met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een andere pan en bak hierin de zalm tot de gewenste gaarheid. Schep de sojarijst op een bord en verdeel de zalm hier overheen. Maak af met de cherrytomaatjes en de rucola.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ ½ tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 40-50 g zalm
- ☐ 40 g cherrytomaatjes
- ☐ 100 g tomatenblokjes
- ☐ 10 g rucola
- ☐ 1 el ui
- ☐ 2 el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	454 kcal
Koolhydraten	12 g
Vet	26 g
Vezels	6 g
Eiwit	40 g