

1A+1B Fish

Zalm met avocado en roomkaas uit de oven

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 ?C. Snijd de harde onderkant van de aspergetips, de tomaatjes in kwarten, de avocado in plakjes en de broccoli in roosjes. Leg een vel bakpapier op de bakplaat (of ovenschaal) en verdeel eerst de spinazie en dan de asperges en de broccoli eroverheen. Leg de zalm er bovenop en verdeel de plakjes avocado en de tomaatjes eromheen. Besprenkel met olijfolie en bestrooi met peper en zout en de gedroogde kruiden. Verdeel vervolgens de roomkaas over de groente en de zalm. Zet 20 minuten in de voorverwarmde oven. Ga af en toe even kijken, de broccoli kan wat sneller verbranden. Leg dan een vel aluminiumfolie met de glanzende kant naar boven erbovenop om deze te beschermen.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalmfilet
- [ ] 1 el roomkaas kruiden light
- [ ] 25 g spinazie
- [ ] 50 g broccoli
- [ ] 25 g cherrytomaatjes
- [ ] 50 g groene aspergetips
- [ ] ¼ avocado
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Snufje cayennepeper
- [ ] Snufje Italiaanse kruiden
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**517 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**38 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**35 g**