PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Broccoli en zalm uit de oven

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de broccoli in roosjes en rasp het teentje knoflook. Kook de broccoli circa 10 minuten. Breng ondertussen de zalmfilet op smaak met 1 el sojasaus, knoflook en de gedroogde kruiden. Marineer 10 minuten in de koelkast. Schep de broccoli uit de pan en verdeel over een ovenschaal. Besprenkel met de olijfolie en overige sojasaus en hussel door elkaar. Leg de zalmfilet en het schijfje citroen hier bovenop en zet circa 15 minuten in de voorverwarmde oven tot de gewenste gaarheid van de zalm is bereikt.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalmfilet
- [ ] 200 g broccoli
- [ ] 1 schijfje citroen
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 2 el Kikkoman sojasaus
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Snufje gemberpoeder
- [ ] Snufje uienpoeder
- [ ] Snufje chilivlokken
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**433 kcal**
Koolhydraten	**3 g**
Vet	**27 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**38 g**