



1A+1B

Vis

Broccoli-karri stampotje met zalm en avocado



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook de broccoli in ruim water met bouillon in circa 5 minuten gaar. Giet af en prak de helft van de broccoli en de helft van de avocado fijn met een vork. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de zalm tot de gewenste gaarheid. Bereid ondertussen de aardappelpuree zoals vermeld op de verpakking. Doe de aardappelpuree in een steelpannetje en voeg de karri en de geprakte broccoli en avocado toe en roer goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de puree over een bord samen met de rest van de broccoli en avocado en leg hier de zalmfilet bovenop.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- ☐ 1 el PS. food & lifestyle bouillon
- ☐ 40-50 g zalmfilet
- ☐ 200 g broccoli in roosjes
- ☐ ½ avocado in stukjes
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 2 tl karriepoeder
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	478 kcal
Koolhydraten	8 g
Vet	31 g
Vezels	9 g
Eiwit	35 g