

1A+1B Vis

Broccoli-kerrie stamppotje 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 kerrie 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 kerriepoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

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