



1A+1B

Vis

Broccolistamppot met zalm



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snipper de ui en snijd de broccoli in roosjes. Kook de broccoli beetgaar in water met de bouillon. Verhit de roomboter in een pan en fruit de ui circa 1 minuut. Voeg de zalmfilet toe en bak deze tot de gewenste gaarheid is bereikt. Breng op smaak met peper, zout, het citroensap en wat Italiaanse kruiden. Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de broccoli af en laat goed uitlekken. Prak vervolgens fijn met behulp van een vork en meng met de aardappelpuree en de uitjes. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout of nog wat bouillonpoeder. Serveer met de zalm en garneer met het takje verse dille.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- ☐ 1 el PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 40-50 g zalmfilet
- ☐ 200 g broccoli
- ☐ ¼ ui
- ☐ ½ el roomboter
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ 1 takje verse dille
- ☐ Snufje Italiaanse kruiden
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	308 kcal
Koolhydraten	9 g
Vet	13 g
Vezels	8 g
Eiwit	34 g