PS. food & lifestyle

1A+1B Fish

Citroen-mosterdzalm met gegrilde asperges en tomaatjes

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit een grillpan zonder boter of olie. Verwijder de houtachtige onderkant van de groene asperges en wrijf, samen met de tomaatjes, in met één eetlepel olijfolie. Gril de asperges circa 5 minuten en keer regelmatig om. Voeg na 1 minuut de cherrytomaatjes toe en gril deze mee. Breng op smaak met wat peper en zout. Meng de mosterd, dille, het citroensap en wat peper en zout in een kommetje. Wrijf de zalm hiermee in. Verhit de rest van de olijfolie in een koekenpan en bak de zalm in circa 2-3 minuten per kant tot de gewenste gaarheid. Serveer de zalm met de gegrilde asperges en tomaatjes en maak af met de rucola.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g verse zalmfilet
- [ ] 90 g groene asperges
- [ ] 50 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- [ ] Klein handje rucola
- [ ] 1 ½ el olijfolie
- [ ] 1 tl mosterd
- [ ] 1 tl vers citroensap
- [ ] 1 tl verse dille, zeer fijngehakt
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**447 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**32 g**
Vezels	**2 g**
Eiwit	**32 g**