PS. food & lifestyle

3 Vis

Couscous met romige spinazie en zalm

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Breng de zalm op smaak met peper en zout. Verhit een eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak hierin de zalm tot de gewenste gaarheid. Verhit in een andere pan de rest van de olijfolie en voeg de spinazie en kookroom toe. Bak totdat deze geslonken is. Serveer de couscous met de zalm en spinazie en besprenkel met wat citroensap.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalm
- [ ] 50 g couscous
- [ ] 150 g verse spinazie
- [ ] 1 el kookroom
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] 1 ½ el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**527 kcal**
Koolhydraten	**14 g**
Vet	**34 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**37 g**