PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Gebakken zalm met gestoomde groenten

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Stoom de spruitjes, prei en de broccoli, met een beetje zout, in circa 10-12 minuten beetgaar. Kruid de zalm met peper en tijm. Verhit de olie in een pan en bak de zalm aan beide kanten circa 3 minuten. Bestrooi, als de zalm gaar is, met een beetje zout en knijp het schijfje citroen erover uit. Serveer met de gestoomde groentes.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalmfilet
- [ ] 100 g broccoliroosjes
- [ ] 25 g prei, in ringen
- [ ] 25 g spruitjes
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Klein schijfje citroen
- [ ] Tijm
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**406 kcal**
Koolhydraten	**3 g**
Vet	**27 g**
Eiwit	**33 g**