PS. food & lifestyle

3 Vis

Gebakken zalm, met knapperige broccoli, asperges en zilvervliesrijst

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwijder de houtachtige onderkant van de asperges en halveer ze eventueel. Snijd de broccoli in roosjes en hak de knoflook fijn. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook 1-2 minuten aan. Voeg de zalm toe en bak circa 2-3 minuten aan beide zijden. Breng op smaak met peper, zout en wat paprikapoeder. Gooi de bakolie en de knoflook niet weg. Stoom ondertussen de groenten in circa 5 minuten beetgaar. Vang de bakolie en de knoflook op in een kommetje en voeg het azijn en citroensap toe. Verdeel de rijst, groente en de zalm in een kom en besprenkel met de knoflookdressing.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalmfilet
- [ ] 40 g zilvervliesrijst (ongekookt)
- [ ] 100 g broccoli
- [ ] 100 g groene asperges
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el azijn
- [ ] 1 el vers citroensap
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] Paprikapoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**562 kcal**
Koolhydraten	**35 g**
Vet	**28 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**37 g**