PS. food & lifestyle

3 Vis

Gestoomde zalm met kruidige broccoli, wortel en bloemkool

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Vul een (stoom)pan met een flinke laag water. Breng aan de kook en voeg het bouillonblokje toe. Snijd ondertussen de wortel in stukjes en de bloemkool en broccoli in kleine roosjes. Leg de wortel en de zalm in het stoommandje en stoom gaar in circa 20 minuten. Voeg de laatste 10 minuten de bloemkool en de broccoli toe. Breng eventueel nog wat extra op smaak met wat peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g verse zalm
- [ ] 100 g broccoli
- [ ] 100 g bloemkool
- [ ] 100 g wortel
- [ ] 1 bouillonblokje
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**354 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**17 g**
Vezels	**8 g**
Eiwit	**35 g**