PS. food & lifestyle

3 Vis

Rijst met zalm en sperziebonen

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Maak de sperziebonen schoon en kook ze in circa 8 minuten gaar. Breng ondertussen de zalm op smaak met peper en zout en hak de knoflook fijn. Verhit de olijfolie in een pan, fruit de knoflook en bak de zalm tot de gewenste gaarheid is bereikt. Voeg de laatste twee minuten de cherrytomaatjes toe aan de pan. Serveer de zilvervliesrijst met de sperziebonen, cherrytomaatjes en zalm. Besprenkel met de citroensap.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalm
- [ ] 50 g zilvervliesrijst
- [ ] 100 g sperziebonen
- [ ] 50 g cherrytomaatjes
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**474 kcal**
Koolhydraten	**19 g**
Vet	**27 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**34 g**