PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Vispakketjes met venkel en citroen

Bereidingstijd
35 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175 ?C. Snijd de harde onder- en bovenkant van de venkelknol en snijd vervolgens in dunne plakjes. Snipper de sjalot en hak de dille fijn. Verdeel de sjalot en de venkel in het midden van het stuk bakpapier. Leg het stuk zalmfilet erbovenop en bestrooi met peper en zout. Maak af met de boter, verse dille en het schijfje citroen. Vouw het bakpapier naar boven zodat er een bakje ontstaat en schenk de wijn erbij. Vouw de pakketjes goed dicht (eventueel met behulp van keukentouw) en bak circa 25 minuten in de voorverwarmde oven.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalmfilet
- [ ] ½ venkelknol
- [ ] ½ sjalotje
- [ ] 1 schijfje citroen
- [ ] 25 ml droge witte wijn
- [ ] 1 tl roomboter
- [ ] 5 g verse dille
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**433 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**28 g**
Vezels	**4 g**
Eiwit	**32 g**