PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Zalm met asperges en gepofte tomaatjes

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Halveer de cherrytomaatjes, snijd de harde onderkant van de asperges en hak de knoflook en peterselie fijn. Verdeel de cherrytomaatjes over de bakplaat. Besprenkel met ½ el olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Zet voor circa 10 minuten in de voorverwarmde oven. Stoom de asperges in circa 4-5 minuten beetgaar. Verhit ondertussen de overige olijfolie in een pan en fruit de knoflook en peterselie. Voeg de zalm toe, besprenkel met het limoensap en bak tot de gewenste gaarheid is bereikt. Serveer de zalm met de asperges en cherrytomaatjes en besprenkel de asperges met balsamicoazijn.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalm
- [ ] 150 g groene asperges
- [ ] 50 g cherrytomaatjes
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 tl limoensap
- [ ] 1 el balsamicoazijn
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 takje verse peterselie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**427 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**27 g**
Vezels	**4 g**
Eiwit	**35 g**