PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Zalm met asperges, krokante ham en bieslookboter

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwijder de houtachtige onderkant van de asperges en snijd doormidden. Halveer de cherrytomaatjes, hak de bieslook fijn en snijd de ham in stukjes. Stoom de asperges in circa 10 minuten beetgaar. Bak de stukjes rauwe ham krokant in een droge koekenpan op matig vuur en zet even apart. Bestrooi de zalm met een beetje zout en peper. Verhit de roomboter in een pan en bak de zalm aan beide kanten circa 3 minuten tot de gewenst gaarheid is bereikt. Bewaar de boter en meng dit met de bieslook en het citroensap. Verdeel de asperges, tomaatjes, rucola en de zalm op een bord. Besprenkel met de bieslookboter en breng eventueel extra op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalmfilet
- [ ] 1 plakje rauwe ham
- [ ] 100 g asperges
- [ ] 50 g cherrytomaatjes
- [ ] 10 g rucola
- [ ] 1 el roomboter
- [ ] 1 el bieslook
- [ ] ½ el citroensap
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**350 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**18 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**37 g**