PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Zalmfilet met courgette en rucola

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de tomaat in partjes en de courgette in plakjes. Breng de zalmfilet en courgette op smaak met peper en zout. Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en bak de zalm tot de gewenste gaarheid is bereikt. Verhit ondertussen de overige olijfolie in een andere pan en bak de courgette plakjes circa 5 minuten. Serveer de zalmfilet met de courgette, tomaat en rucola. Besprenkel met het citroensap en breng eventueel op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalmfilet
- [ ] 50 g courgette
- [ ] 50 g tomaat
- [ ] 20 g rucola
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**368 kcal**
Koolhydraten	**4 g**
Vet	**24 g**
Vezels	**1 g**
Eiwit	**32 g**