PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Zalmfilet met gegrilde witlof

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de onderkant van de witlof en snijd de stronkjes in de lengte doormidden. Verwijder vervolgens de harde kern. Verhit de grillpan, bestrijk de witlof met 1 eetlepel olie en gril aan beide kanten in circa 10 minuten beetgaar. Kruid de zalm met peper en Italiaanse kruiden. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en bak de zalm aan beide kanten circa 2-3 minuten tot de gewenste gaarheid is bereikt. Leg de witlof en de zalmfilet op een bord, breng op smaakt met een beetje zout en garneer met verse peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalmfilet
- [ ] 2 stronkjes witlof
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] Italiaanse kruiden
- [ ] Verse peterselie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**480 kcal**
Koolhydraten	**4 g**
Vet	**36 g**
Eiwit	**32 g**