PS. food & lifestyle

FASE 1

Gebakken zalm met broccoli, avocado en yoghurt-basilicumsaus



25 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**468 Kcal**
Koolhydraten	**5.1 g**
Eiwitten	**32 g**
Vet	**33.8 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 120-150 g verse zalm
- 2 el Griekse yoghurt 0% vet
- 200 g broccoli in roosjes
- ¼ avocado
- ½ el mayonaise
- ½ teentje knoflook, geperst
- ½ el olijfolie
- 1 tl vers citroensap
- Paar blaadjes verse basilicum, fijngehakt
- ½ tl tijm
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Stoom de broccoli, met een beetje zout, in circa 10-12 minuten beetgaar. Bestrooi de zalm met een beetje zout, peper en tijm. Verhit de olie in een pan en bak de zalm aan beide kanten circa 3 minuten tot de gewenst gaarheid is bereikt. Meng de yoghurt met de mayonaise, knoflook en de basilicum. Meng alles door elkaar en breng verder op smaak met het citroensap en wat peper en zout. Serveer de zalm met de broccoli, avocado en de yoghurt-basilicumsaus.

TIP: VANAF FASE 3A KUN JE OP HET LAATST WAT TUINERWTEN MEE STOMEN (OF KOKEN) MET DE BROCCOLI. GEEFT EEN LEKKER KNAPPERIGE EN FRISSE BITE AAN HET GERECHT.