PS. food & lifestyle

FASE 2C

Gestoomde zalm met broccoli, bloemkool en wortel

15 minuten | 1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	**354 Kcal**
Koolhydraten	**9.3 g**
Eiwitten	**35.5 g**
Vet	**17.7 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150-200 g zalmfilet
- 100 g broccoli in roosjes
- 100 g bloemkool in roosjes
- 100 g wortel in schijfjes
- 1 tl dille
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Leg de bloemkool, wortel en de zalm in een stoompan. Breng het water aan de kook en stoom de vis en de groenten gaar in circa 7-10 minuten, Voeg na 3 minuten de broccoli toe. Breng op smaak met dille en wat peper en zout.