PS. food & lifestyle

FASE 1

Flammkuchen met zalmfilet en groene asperges

35 minuten | 4 personen



VOEDINGSWAARDE

Koolhydraten	**0 g**
Eiwitten	**0 g**
Vet	**0 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 4 PS. food & lifestyle wraps
- 4 el roomkaas kruiden light
- 200 g gerookte zalmfilet
- 100 g groene aspergetips
- 2 komkommers in linten
- 3 el olijfolie
- 4 el azijn
- 4 tl vloeibare zoetstof
- Verse dille
- Versgemalen peper

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven op 175 °C. Maak de komkommersalade door de komkommer met de azijn te mengen in en grote kom. Voeg zoetstof en peper toe en laat minstens een half uur marineren in de koelkast. Besmeer iedere wrap aan beide kanten met een halve eetlepel olijfolie per wrap. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de wraps 10 minuten in de oven tot ze goudbruin en krokant zijn. Wrijf ondertussen de groene asperges in met een eetlepel olijfolie. Laat een grillpan of barbecue goed heet worden en gril de asperges circa 8 minuten tot ze goed gaar zijn, maar nog wel een bite hebben. Keer regelmatig om. Besmeer de wraps met de roomkaas en beleg met de asperges en de gerookte zalm. Zet ze nog circa 4-5 minuten in de oven, totdat de zalm lichtroze begint te verkleuren, Breng op smaak met peper en garneer met de verse dille. Serveer met de zoetzure komkommersalade.