PS. food & lifestyle

FASE 2B

Zalm met spinazie en citroen



15 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**478 Kcal**
Koolhydraten	**5.5 g**
Eiwitten	**40.8 g**
Vet	**30.8 g**
Vezels	**5.6 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: ZIT JE NOG IN FASE 1? LAAT DE SESAMZAADJES DAN ACHTERWEGE.

INGREDIËNTEN

- 150-200 g zalm
- 250 g spinazie
- 1 schijfje citroen
- 1 tl citroensap
- 1 tl sesamzaadjes
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 cm gember
- 1 teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Hak de knoflook en gember fijn. Breng de zalm op smaak met de helft van de sojasaus, peper en zout. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan en bak de zalm tot de gewenste gaarheid is bereikt. Verhit ondertussen in een andere pan de overige olijfolie en fruit de knoflook en gember. Voeg de spinazie toe en roerbak totdat deze geslonken is. Giet het citroensap en de overige sojasaus erbij, bestrooi met de sesamzaadjes en breng op smaak met peper en zout. Schep de spinazie op een bord en verdeel de zalm hier overheen. Garneer met een schijfje citroen.