

Asperges met gebakken zalm

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

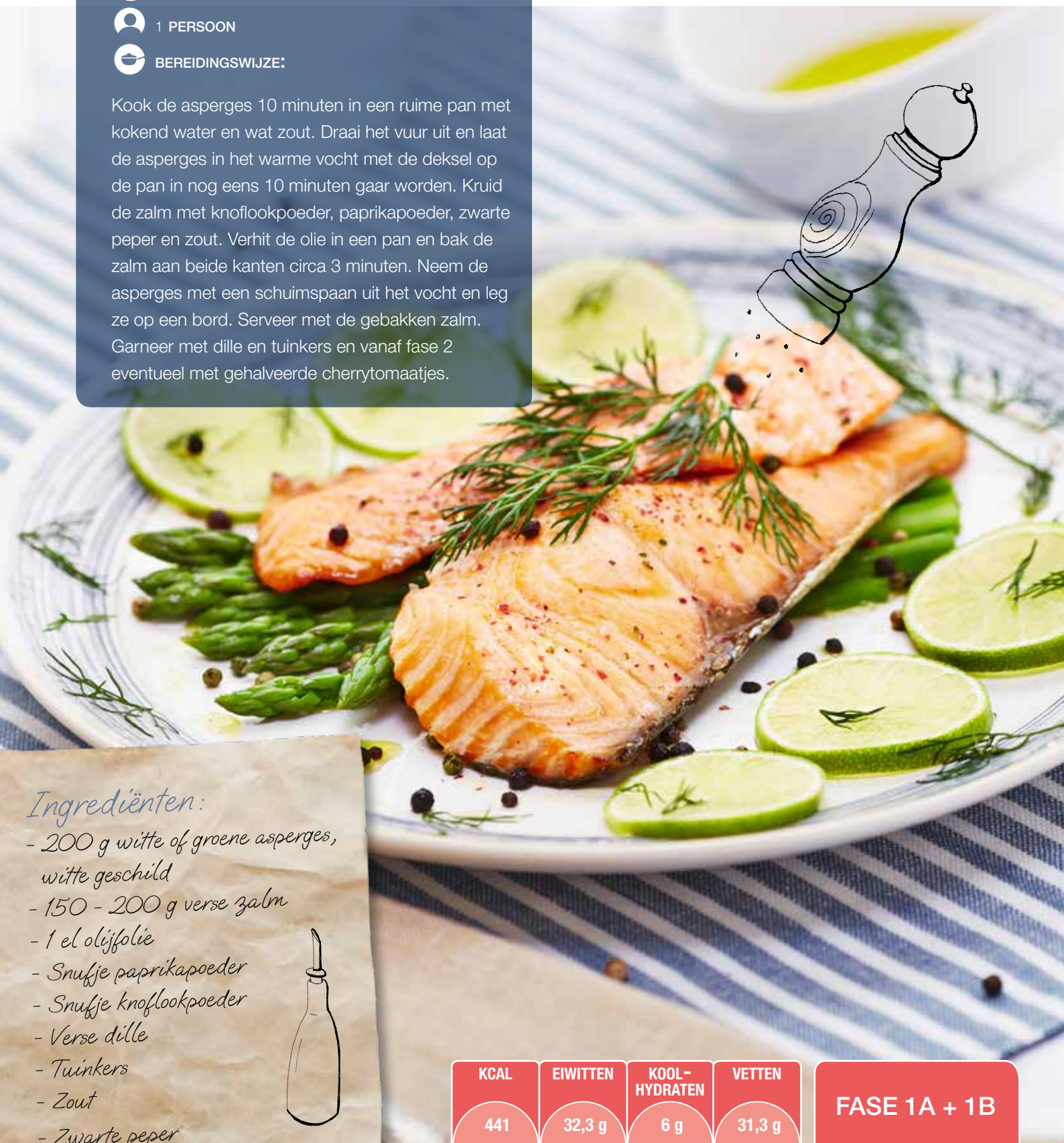


1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Kook de asperges 10 minuten in een ruime pan met kokend water en wat zout. Draai het vuur uit en laat de asperges in het warme vocht met de deksel op de pan in nog eens 10 minuten gaar worden. Kruid de zalm met knoflookpoeder, paprikapoeder, zwarte peper en zout. Verhit de olie in een pan en bak de zalm aan beide kanten circa 3 minuten. Neem de asperges met een schuimspaan uit het vocht en leg ze op een bord. Serveer met de gebakken zalm. Garneer met dille en tuinkers en vanaf fase 2 eventueel met gehalveerde cherrytomaatjes.



Ingrediënten:

- 200 g witte of groene asperges, witte geschild
- 150 - 200 g verse zalm
- 1 el olijfolie
- Snuffje paprikapoeder
- Snuffje knoflookpoeder
- Verse dille
- Tuinkers
- Zout
- Zwarte peper



KCAL

441

EIWITTEN

32,3 g

KOOL-
HYDRATEN

6 g

VETTEN

31,3 g

FASE 1A + 1B