1A+1B Vis

Gebakken zalm en papillotte

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Verhit de olijfolie en sojasaus in een pan en bak de courgette en aubergine in circa 5 minuten beetgaar. Verdeel de cherrytomaten en het courgette- en auberginemengsel over een vel bakpapier. Leg de zalmfilet hier overheen. Voeg een schijfje citroen en wat peper toe en vouw het pakketje dicht. Bak circa 20 minuten in de oven en server met de veldsla.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalmfilet
- [ ] 30 g cherrytomaten, in helften
- [ ] 30 g courgette in blokjes
- [ ] 30 g aubergine in blokjes
- [ ] Handje veldsla
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] 1 schijfje limoen
- [ ] Peper
- [ ] Extra: bakpapier

Voedingswaarden per persoon

Energie	**400 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**26 g**
Eiwit	**32 g**