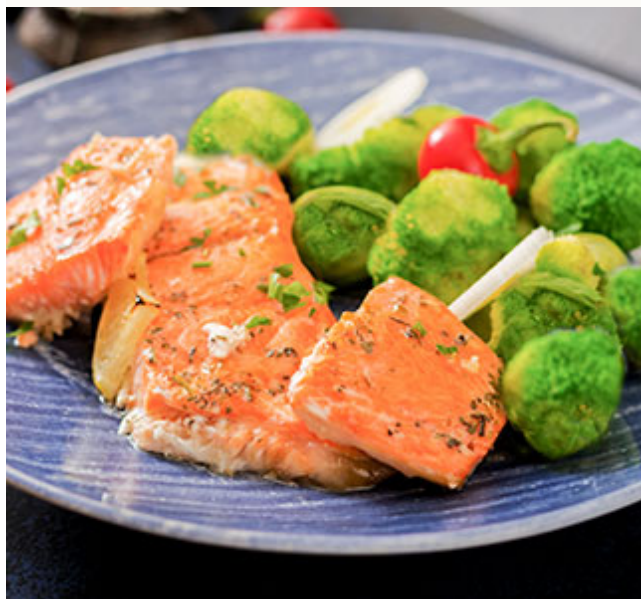




1A+1B

Vis

## Gebakken zalm met gestoomde groenten



Bereidingstijd  
15 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Stoom de spruitjes, prei en de broccoli, met een beetje zout, in circa 10-12 minuten beetgaar. Kruid de zalm met peper en tijm. Verhit de olie in een pan en bak de zalm aan beide kanten circa 3 minuten. Bestrooi, als de zalm gaar is, met een beetje zout en knijp het schijfje citroen erover uit. Serveer met de gestoomde groentes.

### Ingrediënten

- ☐ 150-200 g zalmfilet
- ☐ 100 g broccoliroosjes
- ☐ 25 g prei, in ringen
- ☐ 25 g spruitjes
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Klein schijfje citroen
- ☐ Tijm
- ☐ Zout
- ☐ Peper

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 406 kcal |
| Koolhydraten | 3 g      |
| Vet          | 27 g     |
| Eiwit        | 33 g     |