

1A+1B Vis

Savooiekoolrolletjes met zalm

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Breng een pan water aan de kook en blancheer de koolbladeren circa 2 minuten. Haal ze eruit en snijd het dikke gedeelte van het blad weg met behulp van een mes. Snijd de zalmfilet in twee gelijke stukken en verdeel deze over de koolbladeren. Breng op smaak met peper, zout en de verse dille. Verpak de zalm in de kool en leg ze in een ovenschaaltje. Besprenkel met de olijfolie en doe de tomaatjes erbij. Zet voor 15 minuten in de voorverwarmde oven.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalmfilet
- [ ] 2 grote bladeren van een savooiekool
- [ ] 90 g kerstomaatjes
- [ ] 2 takjes verse dille
- [ ] 1,5 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**435 kcal**
Koolhydraten	**4 g**
Vet	**32 g**
Eiwit	**31 g**