

Zalm met wortels en doperwtjes – Makkelijke maaltijd

Binnen korte tijd een lekkere maaltijd op tafel? Dit recept is lekker en eenvoudig te bereiden. Je kunt de “slimme spray” ook gewoon vervangen voor olijfolie!

Wat je nodig hebt voor 1 persoon...

- 1 potje (350 gram) Doperwtjes met worteltjes
- 1 knoflook teentje
- 100 gram verse zalmfilet (met huid)
- 75 gram rucolasla melange
- 1 eetlepel honingmosterdsaus
- Zwarte peper naar smaak
- 1 scheutje citroensap
- Smart Cooking Spray
- Verse peterselie

Hoe je dit recept moet bereiden...

1. Spray een grillpan in met wat Smart Cooking Spray
2. Laat de pan heet worden op middelhoog vuur
3. Voeg het potje met doperwtjes en worteltjes toe
4. Pers 1 knoflook fijn, breng op smaak met wat zwarte peper en roer door elkaar
5. Laat eventjes op het vuur staan
6. Spray nu een koekenpan in en plaats op hoog vuur
7. Laat de pan even goed warm worden
8. Breng de zalm op met wat zwarte peper en een scheutje citroensap
9. Bak de zalm nu op de huid
10. Voeg ondertussen de doperwtjes/worteltjes toe in een kommetje
11. Meng door elkaar met wat rucolasla melange

12. Wacht tot de zalm gaar is (ik bak hem zelf altijd medium rare)
13. Verwijder nu de huid
14. Snijd de zalm in grove stukken
15. Voeg in het kommetje
16. Maak af met wat honingmosterdsaus en verse peterselie

Voedingswaarde per	portie
Eiwitten	34 gram
Calorieën	453
Koolhydraten	26 gram
Vetten	21 gram