

Keto zalm en papillote met een frisse salade

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN En papillote is een bereidingswijze waarbij je de ingrediënten in bakpapier of aluminiumfolie gaar stoomt in de oven. Super makkelijk en het kan bijna niet misgaan. Check wel even goed of de zalm gaar genoeg is. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

20 min | 499 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website

ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Zalmsnippers	g	100	200	300	400
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Courgette	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Little gem	st	0.5	1	1	2
Avocado	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Boter	el	0.5	1	1.5	2
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*

Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Gebruik per persoon een vel bakpapier of aluminiumfolie en leg de zalmstukjes in het midden. Breng op smaak met olijfolie, zout en peper en leg er een schijfje citroen op. Vouw goed dicht zodat er geen lucht uit het pakketje kan ontsnappen en laat de zalm 10 minuten in de oven garen.
3. Was intussen de courgette en paprika. Snijd de courgette in dunne plakjes (of gebruik een mandoline) en snijd de paprika in reepjes.
4. Verhit olie of boter in een bakpan en roerbak de courgette en paprika 8-10 minuten. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper.
5. Was de sla, laat goed uitlekken en snijd klein. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit, lepel het vruchtvlees eruit en snijd in plakjes. Meng in een kom de sla met de avocado, courgette en paprika. Breng op smaak met zout en peper, een kneepje citroensap en wat olijfolie. Serveer de salade met de zalm en papillote ernaast.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken, dan kun je de zalm ook in een pan bakken.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief