



300 gram
groenten per
portie *

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 ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

20 min | 504 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

Zalmfilet	g	100	200	300	400
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Courgette	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	75	150	300	300
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 zalm 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 15 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: Het is ook erg lekker om dille bij het zalmpakketje te doen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

