



230 gram
groenten per
portie *

Keto Gebakken zalmfilet in kokosmelk

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Gebakken zalm in een heerlijke, romige kokossaus is een gouden combinatie. Geserveerd met pastinaak en spinazie en afgetopt met limoensap. Genieten maar! Let op dit is een ketoëen gerecht: laag in koolhydraten en hoog in vet.

25 min | 644 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	<i>g</i>	100	200	300	400
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Pastinaak	<i>g</i>	125	250	350	500
Spinazie	<i>g</i>	75	150	225	300
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie of boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Bouillon	<i>ml</i>	75	150	225	300
Paprikapoeder	<i>tl</i>	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. Verhit olie of boter in een bakpan en bak de zalmfilet in 4-5 minuten rosé. Schep uit de pan en leg opzij.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Pel en snipper de knoflook. Schil de pastinaak en snijd in blokjes. Was de spinazie en snijd eventueel kleiner. Bereid de bouillon.
3. Verhit opnieuw olie of boter in dezelfde pan en fruit de ui en knoflook 3 minuten. Doe de pastinaak erbij en bak een paar minuten mee. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper. Schenk de kokosmelk en bouillon erbij en laat 5-8 minuten pruttelen tot de pastinaak beetgaar is.
4. Voeg op het laatst de spinazie toe en laat slinken. Leg de zalmfilet terug in de pan zodat het nog even mee kan garen.
5. Serveer de zalmfilet in kokossaus in diepe borden en knijp de limoen erboven uit.

Tip: Het is lekker om de limoenschil te raspen en aan het eind toe te voegen aan de pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

