2A Fish

Courgettini met zalm

Bereidingstijd
45 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 120 ?C. Verdeel de tomaten over een bakplaat en bestrooi deze met zout en de Italiaanse kruiden. Rooster de tomaat gedurende 20 min in de oven. Zet een pan water op het vuur en breng deze aan de kook. Gebruik de julienne snijder (of een mes) voor het maken van de spaghetti van de courgette. Stop wanneer je de zaden ziet. Kook de courgette pasta slechts 2 min. Giet deze vervolgens af en roer er de Boursin cuisine light doorheen. Verdeel de tomaat over de courgettelinten.
2. Bereidingswijze zalm:
3. Dep de vis (droog) met wat keukenpapier. Smeer de huid van de vis in met een beetje olijfolie en bestrooi de zalm met zout en peper. Verwarm wat olie in een koekenpan. Neem de pan van het vuur en beweeg de pan voorzichtig heen en weer, zodat de olie zich gelijkmatig over de bodem verdeelt en voeg de knoflook toe. Leg de zalm in de pan met de huid op de bodem. Zet het vuur half en bak de vis ongeveer 4 minuten zachtjes aan. Draai de zalm, zet het vuur laag en laat de vis in nog ongeveer 4 tot 5 minuten
4. zachtjes doorgaren. Zodra de vis makkelijk uit elkaar valt is hij gaar. Serveer de zalm met de courgettini.

Ingrediënten

- [ ] 1 courgette, julienne gesneden
- [ ] 1 trostomaat, in partjes
- [ ] Italiaanse kruiden (tijm, oregano, rozemarijn, salie, basilicum)
- [ ] 1 el Boursin cuisine light
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] 1 zalmfilet
- [ ] Extra: julienne snijder

Voedingswaarden per persoon

Energie	**397 kcal**
Koolhydraten	**17 g**
Vet	**21 g**
Eiwit	**35 g**