2A Fish

Gegrilde zalm met groente en feta

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de courgette in plakjes en de bleekselderij in halve maantjes. Hak de basilicum grof. Smeer de zalm, courgette en de tomaatjes in met olijfolie. Laat een grillpan goed heet worden en gril eerst de courgette en de tomaatjes. Bestrooi daarna met zout en peper en verse basilicum. Gril daarna de zalm goudbruin en tot de gewenste gaarheid. Het lekkerste is als de zalm nog een beetje roze is van binnen. Bestrooi met peper en zout. Serveer de zalm met de gegrilde groente, bleekselderij en de feta.

Ingrediënten

- [ ] 120-170 g zalmfilet
- [ ] 30 g feta light
- [ ] 100 g courgette
- [ ] 100 g trostomaten
- [ ] 50 g bleekselderij
- [ ] 1½ el olijfolie
- [ ] 5 g verse basilicum
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**456 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**31 g**
Eiwit	**32 g**