



2C

Fish

Gestoomde zalm met broccoli, bloemkool en wortel



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Leg de bloemkool, wortel en de zalm in een stoompan. Breng het water aan de kook en stoom de vis en de groenten gaar in circa 7-10 minuten, Voeg na 3 minuten de broccoli toe. Breng op smaak met dille en wat peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 150-200 g zalmfilet
- ☐ 100 g broccoli in roosjes
- ☐ 100 g bloemkool in roosjes
- ☐ 100 g wortel in schijfjes
- ☐ 1 tl dille
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	354 kcal
Koolhydraten	9 g
Vet	17 g
Eiwit	35 g