



1A+1B

Fish

Zalmfilet met gegrilde witlof



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de onderkant van de witlof en snijd de stronkjes in de lengte doormidden. Verwijder vervolgens de harde kern. Verhit de grillpan, bestrijk de witlof met 1 eetlepel olie en gril aan beide kanten in circa 10 minuten beetgaar. Kruid de zalm met peper en Italiaanse kruiden. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en bak de zalm aan beide kanten circa 2-3 minuten tot de gewenste gaarheid is bereikt. Leg de witlof en de zalmfilet op een bord, breng op smaak met een beetje zout en garneer met verse peterselie.

Ingrediënten

- ☐ 150-200 g zalmfilet
- ☐ 2 stronkjes witlof
- ☐ 2 el olijfolie
- ☐ Italiaanse kruiden
- ☐ Verse peterselie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	480 kcal
Koolhydraten	4 g
Vet	36 g
Eiwit	32 g