



Zalmpakketjes met verse groente



Zalm bevat veel gezonde voedingsstoffen. Met dit recept zet je gemakkelijk een voedzame barbecuemaaltijd op tafel. Lekker met wat verse groenten en kruidenboter voor de smaak. Een recept voor de echte visliefhebber.



4p



30m

INGREDIËNTEN

600 g zalm (stuk)

$\frac{1}{2}$ courgette

1 rode paprika

1 rode ui

2 eetlepels kruidenboter

1 citroen

peterselie naar smaak



ZO MAAK JE DE ZALMPAKKETJES

- 1 • Snijd de courgette in dunne plakjes, de paprika in blokjes en de rode ui in parten. Snijd de citroen in dunne plakjes.
- 2 • Neem een groot vel aluminiumfolie, verspreid de groenten over het vel en verdeel de kruidenboter over de groenten. Leg de zalm er bovenop en verdeel ± 3 schijfjes citroen over de zalm.
- 3 • Vouw het pakket dicht en rooster ongeveer 13-15 minuten op de barbecue of totdat de zalm en groenten goed gaar zijn. Garneer eventueel met wat verse peterselie.



Tip

Ook lekker met
garnalen of kip.

GEMIDDELDE VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal	Vet	Verz. vet	Koolhydr.	Vezels	Eiwitten
284	17,8 g	5,8 g	25,5 g	4,7 g	1,9 g

MEPAL

voor altijd