

## Ingrediënten

2 personen • 15 min

300 g Spar zalmfilets  
400 g Spar gewassen spinazie  
1 zakje groentesoep in poedervorm  
(35 g)  
3 el Boni Selection zure room  
3 el Boni Selection mayonaise  
3 el bamboescheuten  
2 stengels lente-ui  
Boni Selection olijfolie  
sap van ½ citroen



## Recept

1. Besprenkel een ovenschotel met wat olijfolie.
2. Verwarm de oven voor op 180°C.
3. Leg de zalm in de ovenschotel.
4. Kruid de zalm met peper, zout en besprenkel met olijfolie en het sap van ½ citroen.
5. Bak in de voorverwarmde oven ± 15 min, tot de zalm gaar is.
6. Roerbak de spinazie in 1 el olijfolie, knijp het overtollige vocht eruit en hak fijn.
7. Snij de lente-ui en bamboescheuten fijn.
8. Meng de mayonaise met de zure room en groentesoep in poedervorm. Voeg de lente-ui, spinazie en bamboescheuten toe. Laat 15 min staan in de koelkast.
9. Serveer de gebakken zalm met de dipsaus.

Bron



M3849

Spar – Kook –  
Nr 8 – Augustus 2019

Pagina 52 en 54

En online:  
[https://issuu.com/colruytgroup/docs/kook08\\_nl\\_lr?fr=sZmEyNzExMTYxMA](https://issuu.com/colruytgroup/docs/kook08_nl_lr?fr=sZmEyNzExMTYxMA)

Info Martine Lycke 24/08/2019

Koude saus, dus vooraf maken, spinazie moet afkoelen

Spinazie laten slinken + afgieten + fijnhakken  
+ 2 lente ui  
+ 3 el zure room  
+ 3 el mayonaise  
+ 1 el Nasi groenten

Oven 180°C

Kleine Nieuwe Bio Aardappelen (Lidl) + paprikapoeder + peper en zout + rozemarijn + olie  
25 minuten in oven

In ovenschotel :Zalm + p&z + citroensap + paprikapoeder + olijfolie

Als aardappelen 10 minuten in oven zitten, vis ook in oven zetten





Fotos

