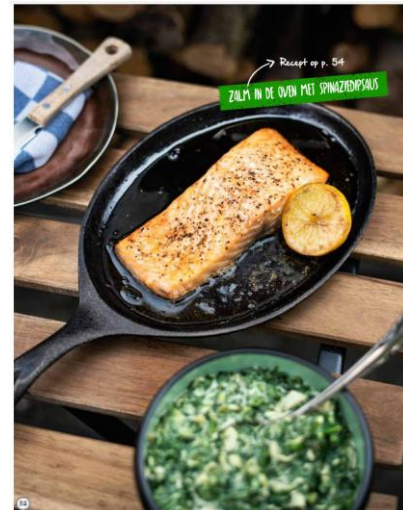


Ingrediënten

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

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



Fotos

