

Ingrediënten en Recept



Zalm ontdooien in microgolf (blauwe doosjes Lidl), 1.5 minuut, omdraaien 1 minuut

Droogdeppen en opensnijden (niet helemaal)

Kruiden met
Citraensap
Verse magere kaas
Paprika
Pijnboompitten
En dille

Daarna elke zalm in 3 fijn gesneden sneden rauwe hesp wikkelen



2 courgettes
2 rode uien
In grove stukken snijden

Kruiden met:
Spaanse kruiden (niet op foto)
Cajun (niet op foto)
Chili
Paprika
Mediterrane mix
Italiaanse mix
Rozemarijn
Kaneel
Tijm
En olijfolie

Daarna zalm overgieten met wat light room

En groenten overgieten met Vermout – indien niet gewenst kan je wat meer olijfolie gebruiken. Om dit te vermijden hier juist Vermout gebruikt + geeft ook een zoetere smaak aan de groenten.





Geheel in voorverwarmde oven : 180°C – 40 minuten. Na 30 minuten de groenten efkes mengen.

Onder tussen rijst garen met dubbele hoeveelheid water en 1 el vegeta.

Dresseren met yoghurt



Bron

Martine Lycke

21/08/2015
