

Ingrediënten voor 4 personen

2 stronken broccoli 4 moten zalm  
6 eiwitten 1= ons geraspte kaas  
olie peper en zout

**Tijd:** 30-60 min.  
**Keuken:** Montignac  
**Smaak:** Neutraal  
**Gang:** Hoofdgerecht  
**Eigen\_keuken:** Ja  
**Vegetarisch:** Nee

## Zalm-broccolisotel

Een gerecht wat je zelfs met de feestdagen op tafel kunt zetten. Vele variaties zijn mogelijk.

### Hulpmiddelen

Mixer, ovensotel en oven.

### Vorbereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij de broccoli in roosjes.

### Bereidingswijze

Blancheer de broccoli. Vet een ovensotel in met olie. Bedek de bodem met de broccoli, leg hier de moten zalm op. Bestrooien met zout en peper. Klop de eiwitten stijf en spatel er voorzichtig de kaas door. Verdeel het eiwitmengsel over de vis en broccoli. Laat alles ca. 30 min. garen in de oven. TIP Smeer eens boursin op de zalm. Smakelijk eten. Dit gerecht kan natuurlijk ook met andere groenten en met andere vis bereid worden.