

Ingrediënten voor 2 personen

3 ons zalm diepvries of vers, dille, dragon vers of gedroogd, zout, peper, flinke teen knoflook (mag hoeft niet) 1 grote of 2 kleine wortelen, 3 tomaten, 1 grote ui, 2 ons pasta.

Tijd: 10-20 min.
Keuken: Mediterraan
Smaak: Zacht en romig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Zalmschotel

Een makkelijke en gezonde maaltijd

Hulpmiddelen

Wok of hapjes pan

Vorbereiding

Snijd de zalm in blokjes, de groenten in stukjes, de kruiden klein snijden, de ui snipperen (je kan alle groenten gebruiken die je lekker vindt).

Bereidingswijze

Kook de pasta, maar niet helemaal gaar. Laat langs de randen van de wok flink wat olijfolie lopen en maak het goed heet, gooi daar de ui in en als deze goudgeel is de groenten. Roerbak dit een minuut of vijf, doe dan de zalm erbij en de halfgare pasta, zout en peper naar smaak en de klein gesneden kruiden. Bak dit totdat de zalm gaar is en als laatste de knoflook (geperst) erbij doen.

Serveertips

Je kunt er wat stokbrood (bruin) bij serveren of een dun groentesoepje vooraf, maar het hoeft niet. Want alles wat je nodig hebt aan vitamines zit al in de hoofdmaaltijd