



Zalm met couscous en sinaasappel

Lekker met b.v. prei, salade of andere groente.

Hoofdgerecht

Personen: 2

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Kcal: 480 per persoon

- ✚ ¼ groentebouillontablet met minder zout
- ✚ 250 gram zalmfilet
- ✚ 120 gram volkoren couscous
- ✚ 1 sinaasappel
- ✚ 8 takjes koriander
- ✚ 3 eetlepels volle yoghurt
- ✚ 400 gram prei
- ✚ 1 rode paprika
- ✚ 1 eetlepel olie



Bereidingswijze

1. Breng 250 ml water met het stukje bouillontablet aan de kook.
2. Snijd de zalm in repen.
3. Neem de bouillon van het vuur en leg de zalm er in. Laat de zalm in 8 minuten gaar worden.
4. Breng 200 ml water aan de kook. Giet het water over de couscous en laat het afgedekt 10 minuten wellen.
5. Boen de sinaasappel goed schoon en rasp wat van de schil.
6. Schil de sinaasappel dik en snijd hem in plakken. Snijd de plakken sinaasappel in blokjes en vang het sap op.
7. Was de koriander en knip de blaadjes klein.
8. Meng de sinaasappel, het sap, de geraspte schil, de koriander en de yoghurt door de couscous. Maak op smaak met peper.
9. Verdeel de couscous over 2 borden en leg de repen zalm er op.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

Energie: 480 kcal.

Eiwit: 35 gram

Koolhydraten: 45

Waarvan suikers: 8 gram

Vet: 15 gram

Waarvan verzadigd vet: 4 gram

Vezels: 6 gram

Zout: 0.3 gram

Bron: Voedingscentrum