



GEBAKKEN ZALM MET BROCCOLI EN TOMATEN

Ingrediënten (2 pers.) :

300 à 400 g verse zalm
2 uien (middelmaat)
1 kleine broccoli
2 tomaten

100 ml light room 4%
2 eetlepels olijfolie
peper, zout, nootmuskaat

Bereiding

Breng een kom met licht gezouten water aan de kook.

Kuis de broccoli. Snijd de roosjes van de steel in gelijke stukken en kook deze gedurende 4 min. Laat volledig afkoelen onder koud stromend water.

Pel de twee uien. Halveer ze en snijd in gelijke ronde schijfjes. Bak ze in een pan met een scheutje olijfolie en peper en zout (zonder te kleuren). Leg opzij voor later.

Kuis de tomaten, halveer ze en snijd eveneens in ronde schijven.

Neem opnieuw de pan van de ui en voeg wat olijfolie toe. Bak de zalm goudbruin met wat peper en zout. 1 minuut langs elke zijde.

Meng 100 ml light room met wat peper, zout en nootmuskaat.

Neem 2 ovenvaste éénpersoonsschotels, strijk in met wat olijfolie. Plaats de gesneden tomaat onderin, rondom de broccoli, schep de gestoofde ui midden in. Plaats nu de gebakken zalm er bovenop. Voeg tenslotte de light room toe en plaats de 2 schotels in een voorverwarmde oven (180°C) gedurende 20 minuten.

Tip: kruid de light room met wat curry of kurkuma, gedroogde dragon enz... i.p.v. de nootmuskaat.