

Papillot van zalm met spinazie, champignons en feta.

Ingrediënten (2 pers.) :

- 2 stukken zalm (300 à 400g)
- 200 g verse spinazie
- 100 g feta
- 4 champignons
- 2 x 3 kleine tomaten (op stengel)
- 1 teentje knoflook
- 1 ½ eetlepel olijfolie
- peper & zout
- 2 vellen aluminiumfolie (2 x 60 cm)
- citroen (optioneel)

Mise en place

Was de verse spinazie en droog in een slazwierder.
Pel het knoflookteentje en versnipper.
Borstel de 4 champignons en snijd in schijfjes.
Snijd de feta in repen van +/- 10 g. (of verbrokkel de fetakaas).

Bereidingswijze

Neem een pan, plaats op het vuur en voeg 1 eetlepel olijfolie toe. Leg de zalm met het vel naar onder in de pan en kruid met peper en zout. Laat bakken gedurende 30 sec. en neem vervolgens uit de pan. Plaats opzij voor later.

Laat nu de knoflook bruinen in de pan en voeg de spinazie toe met wat peper en zout. Laat koken gedurende 2 à 3 minuten.

Neem een vel aluminiumfolie en plooi in twee. Plaats de zalm in het midden en leg de helft van de champignons er bovenop. Vervolg met de helft van de gekookte spinazie en met twee stukken feta. Werk af met 3 kerstomaten op stengel en wat olijfolie. Plooi het vel aluminium toe en maak een papillot. Doe dit alles nogmaals voor de tweede portie.

Plaats de 2 papillotten in een voorverwarde oven (180 °C) gedurende 20 minuten.

Open de papillot en serveer het gerecht op een bord. Werk het gerecht af met wat citroensap.

Smakelijk!

vanaf
2A

kyalin
smart slimming

Miranda shape & weight
Prins Johan-Frisohof 22, Terborg
0314 - 66 51 61
info@mirandakersten.nl

Mirandakersten.nl


MIRANDA
shape & weight