Ben's Original™

Ovengegaarde zalm met gesauteerde groenten
RECEPT

Ovengegaarde zalm met gesauteerde groenten



TIJD	30 min
INGREDIËNTEN	8 producten
DOEN	6 porties

Een evenwichtige rijstschotel met gesauteerde groenten en overgegaarde zalm. Heerlijke combinatie van asperges, paprika, erwten en courgettes!

INGREDIËNTEN

- 375 g Ben's Original™ Basmatirijst
- 460 g zalm
- 200 g groene asperges
- 250 g rode paprika's
- 215 g erwten
- 200 g courgettes
- Olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 160 °C.
2. Sprenkel wat olijfolie over de zalm en breng op smaak met zout en peper.
3. Snijd de asperges in stukjes van 2-3 cm en de rode paprika en courgette in dunne reepjes.
4. Bak de zalm ongeveer 10-15 minuten.
5. Verhit een braadpan en voeg een beetje olie toe.
6. Sauteer de groenten gedurende een tiental minuten in de pan.
7. Kook de rijstbuiltjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
8. Serveer de rijst met de zalm en de groenten.

VOEDINGSWAARDEN PER 100G

- Energetische waarde 132 kcal 560 kJ
- Vetten 0,5 g
- waarvan verzadigde vetten 0,1 g
- Koolhydraten 29 g
- waarvan suikers 0,5 g
- Voedingsvezels 0,5 g
- Eiwit 3,1 g
- Zout 0,01 g

CATEGORIËEN:

Facile, Poisson, Cuisinons en famille, Riz Basmati, Riz Basmati 10 minutes

MEER RECEPTEN ZOALS DEZE



Kip tikka masala

Tijd

35 min

Ingrediënten

10 producten



Kipbrochettes met appel en basmatirijst

Tijd

25 min

Ingrediënten

10 producten



Kabeljauwrug met zonnige groenten

Tijd

50 min

Ingrediënten

8 producten

Source URL:
https://be.bensoriginal.com/recepten/Ovengegaarde-zalm-met-gesauteerde-groenten