Zalm met volwaardige rijst
RECEPT

# Zalm met volwaardige rijst



| | |
|---|---|
| **TIJD** | 35 min |
| **INGREDIËNTEN** | 9 producten |
| **DOEN** | 4 porties |

Een eenvoudig en evenwichtig rijstgerecht met zalm, rijst en groenten. Dit gerecht is niet alleen goed voor de lijn, maar ook een waar genot voor de smaakpapillen.

## INGREDIËNTEN

- 200 g Ben's Original™ Volwaardige rijst
- 4 zalmmoten
- 10 kerstomaatjes
- 1 kleine aubergine
- 2 kleine courgettes
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 5 takjes peterselie
- 3 eetlepel olijfolie

## BEREIDING

1. Snijd de tomaten in tweeën of in vieren. Snijd de aubergine en de courgettes in blokjes. Pel en snipper de ui en de knoflook.
2. Verhit de olie in een sauteerpan, fruit de uien al roerend 1 minuut, voeg de aubergines en courgettes toe en laat ze 5 minuten bakken. Roer af en toe. Breng op smaak en voeg de tomaatjes toe. Laat 5 minuten garen.
3. Kook intussen de volwaardige rijst gedurende 10 minuten in kokend gezouten water.
4. Leg de zalm op de groenten en breng op smaak. Dek af met een deksel en laat 5 minuten koken. Zet het vuur uit.
5. Giet de rijst af. Leg de zalmmoten op een bord. Doe de rijst en de gehakte peterselie mee in de pan en meng voorzichtig.
6. Proef en breng indien nodig op smaak. Leg eerst de rijst op het bord en vervolgens de zalm. Dien op en genieten maar!

## VOEDINGSWAARDE PER 100 G

- Energetische waarde 167 kcal 707 kJ
- Vetten 1 g
- waarvan verzadigde vetten 0,2 g
- Koolhydraten 35 g
- waarvan suikers 0,5 g
- Voedingsvezels 1,5 g
- Eiwitten 3,8 g
- Zout 0,01 g

## CATEGORIËEN:

Moeilijk, Vis, Volwaardige rijst

## MEER RECEPTEN ZOALS DEZE



### Volwaardige rijst met curry, garnalen en broccoli

Tijd

20 min

Ingrediënten

8 producten



## Volwaardige rijst en kabeljauw met groene groenten

Tijd

25 min

Ingrediënten

5 producten



## Kabeljauw, rijst en groenten op mediterrane wijze

Tijd

30 min

Ingrediënten

9 producten

---

**Source URL:** *https://be.bensoriginal.com/recepten/Zalm-met-volwaardige-rijst*