

Recept van de maand



Maand: augustus

Jaar: 2021

Provençaalse zalmpakketjes voor op de barbecue

4 personen

Aluminiumfolie (extra dik)

400 gram Provençaalse roerbakmix (in zak of zelf snijden):

- 140 gram courgette in plakjes
- 100 gram wortel/peen in plakjes
- 1 kleine rode ui in ringen
- 100 gram paprika rood en groen in stukjes

25 gram fijngehakte peterselie

400 gram zalmfilet

80 gram verse kruidenkaas (Boursin)

Voedingswaarden per portie:

Energie	290	kcal
Eiwit	23	g
Vet	19	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	7	g
Zout	0,55	g
Kalium	735	mg
Fosfaat	280	mg
Koolhydraten	6	g

Laat de barbecue heet worden.

Neem per persoon 1 groot vel aluminiumfolie. Verdeel de groente over het midden van de vier vellen. Bestrooi met peterselie. Leg de zalmfilet op de groente. Besmeer de zalmfilet met de kruidenkaas. Vouw de zalmpakketjes goed dicht, waarbij er ruimte vrij blijft tussen de bovenkant van de zalm en de folie. Laat de zalm in 15 – 20 minuten gaar worden op de barbecue.

Tip: als u meerdere stukjes vlees of vis van de barbecue wilt eten, kunt u kleine zalmpakketjes maken met de helft van bovenstaande ingrediënten.

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis