

Recept van de maand



Maand: Juli

Jaar: 2022

Zalmpakketjes van de BBQ

Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 kleine venkelknollen
- 15 g dille
- 1 citroen
- Peper
- olijfolie
- 4 stukken zalmfilet (á 100 g)
- Aluminiumfolie

Voedingswaarden per portie:

Energie	285	kcal
Eiwit	21	g
Vet	21	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	4	g
Zout	0.25	g
Kalium	680	mg
Fosfaat	255	mg
Koolhydraten	1.6	g

Bereiding

Snijd de onderkant en de stelen van de venkel. Halveer de venkel in plakjes van 1 cm dik. Snijd vervolgens de dille fijn.

Rasp het geel van de citroen en pers de vrucht uit. Verdeel de venkel over 4 stukken aluminiumfolie. Voeg de citroenrasp en sap toe en besprenkel met wat olijfolie. Breng op smaak met peper. Leg de stukken zalm op de venkel en besprenkel met een scheutje olijfolie. Strooi tot slot wat dille over de zalm en vouw het pakketje dicht.

Leg de pakketjes op de barbecue en rooster afhankelijk van de dikte van de zalm in 7-10 minuten gaar.

Dit gerecht is lekker met pasta of een groene salade.

De zalm toch liever in een oven maken? Dat kan ook, verwarm de oven dan voor op 200 graden en bak in ongeveer 15 minuten gaar.

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis