

GEGRILDE ZALM - GROENTEN - AARDAPPELTJES

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 stukjes zalm (+/-120g/ stuk)

4 kleine aardappelen

2 courgette

2 rode paprika

240g champignons

400g kerstomaatjes

4 teentjes look

Grof zeezout

Rozemarijn

Marjolein

Tijm

~~Ingrediënten voor de marinade van de vis~~

2 el olijfolie

2 kl kurkuma

2 kl oregano

1 kl dille

1 kl Italiaanse kruiden

BEREIDINGSWIJZE

Maak eerst de marinade. Doe de olijfolie in een kommetje. Doe hierbij de kurkuma, oregano, dille en de Italiaanse kruiden. Meng goed en voeg nog wat zout toe. Verdeel de marinade over de stukjes vis. Zet de vis terug in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de aardappelen, de courgette en de champignons en snij allen in gelijke stukken. Snij de rode paprika's in 4 stukken en verwijder de zaadlijsten. Snij daarna de paprika in fijne reepjes. Neem de kleine kerstomaatjes en snij deze in 2 gelijke stukken. Snij als laatste de teentjes knoflook in fijne stukjes. Doe alle groenten en de look in een grote kom. Voeg 1 eetlepel olijfolie toe aan de groenten en meng goed onder elkaar. Doe hier rijkelijk de rozemarijn, marjolein en tijm bij en wat zeezout.

Haal de aardappelen uit de kom met groenten en leg deze naast elkaar op een ovenschaal. Giet de andere groenten uit over de rest van de ovenschaal. Plaats de ovenschaal in de oven en laat 30 min. garen. Grill ondertussen de zalm op een grillpan of tussen een grillplaat. Wanneer de groenten en de vis gaar zijn kan je het gerecht serveren.

(Tip: wanneer je geen grillplaat of pan hebt kan je de vis laten garen in de oven)

Recept van InfraLigne Belsele – met dank aan Evi!

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

444 Kcal

SMAKELIJK!