

Gebakken zalm met citroen

totale tijd **35 min.** 10 min. voorbereidingstijd 25 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.476 kJ / 592 kcal

Vetten: **38,5 g** Eiwitten: **32 g**
Koolhydraten: **29,7 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

250 g	zalmfilet
3 el	olijfolie
1 tl	peper
1 el	gehakte peterselie
0,5	citroen
0,5	limoen
0,5 bos(je)	asperges
1 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout</u>
300 g	gekookte aardappelen
1 el	sesamzaadjes
40 g	rucola
Dressing:	
1 el	olijfolie
1 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout</u>
1 tl	appelazijn
1 tl	honing

VOORBEREIDING

Stap 1

250 g zalmfilet - **2 el** olijfolie - **1 tl** peper - **1 el** gehakte peterselie - **0,5** citroen - **0,5** limoen - **0,5 bos(je)** groene asperges - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout
Wrijf de zalmfilet in met 1 el olijfolie, peper en peterselie. Snijd de limoen en citroen in plakjes en leg deze op de vis. Wrijf de asperges in met 1 el olijfolie en Kikkoman Sojasaus Minder Zout. Bak de asperges samen met de vis 20 minuten op 180 °C.

Stap 2

300 g gekookte aardappelen - **1 el** olijfolie - **1 el** sesamzaadjes
Snijd de aardappelen in vieren. Bak de aardappelen in olijfolie en besprenkel met de sesamzaadjes.

Stap 3

40 g rucola - **1 el** olijfolie - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout - **1 tl** appelazijn - **1 tl** honing
Meng de ingrediënten voor de dressing goed en giet deze over de rucola. Serveer met de gebakken aardappelen en zalm.