

ZALM MET GEROOSTERDE GROENTE

PAST IN EEN GEZOND EN GEBALANCEERD EETPATROON



**SUGAR
FREE**

DIT HEB JE NODIG:

- Zalmfilets van 150 g
- 1 courgette
- 1 kleine aubergine
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 2 flinke handen rucola
- 2 el extra vierge olijfolie
- 2 el pompoenpitten
- Citroensap van ½ citroen
- Peper, zeezout, oregano of tijm
- (optioneel) ½ avocado

ZO MAAK JE HET KLAAR:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snijd de groenten (courgette, aubergine, paprika, ui) in grove stukken.
3. Meng de groenten in een kom met 1 el olijfolie, peper, zeezout en eventueel wat oregano.
4. Leg de groenten op een bakplaat met bakpapier en rooster ze 25-30 minuten.
5. Zalm kruiden met peper, zout, eventueel wat citroensap. Leg deze de laatste 12-15 minuten bij de groenten in de oven (of bak apart in de pan).
6. Was de rucola en meng met 1 el olijfolie en het citroensap.
7. Serveer de geroosterde groenten met de zalm bovenop. Voeg de rucola toe, strooi de pompoenpitten erover en leg er eventueel wat avocado naast.

 2 personen

 35 minutes

VOEDINGSWAARDE

Zalm met geroosterde groente

Energie	± 580 kcal
Eiwitten	± 35 g
Vetten	± 40 g
– waarvan omega-3	± 1,5–2 g (uit zalm)
Koolhydraten	± 14 g
– waarvan suikers	± 6 g (uit groenten)
Vezels	± 6 g
Vitamine C	hoog (paprika, citroen, rucola)
Vitamine E	aanwezig (olijfolie, pompoenpit)
Magnesium	± 70 mg
Zink	± 2 mg
Selenium	± 30 mcg (zalm)

💡 Let op: voedingswaarden zijn bij benadering en kunnen variëren afhankelijk van herkomst en bereidingswijze van ingrediënten.

De 6 gram suiker in het gerecht komt van nature uit de groenten (zoals paprika en ui). Dit zijn natuurlijke suikers die:

- verpakt zijn in vezels,
- gecombineerd worden met vetten en eiwitten,
- langzaam worden opgenomen in het bloed,
- geen insulinepiek veroorzaken zoals bij bewerkte of geraffineerde suikers wel gebeurt.

➡ Deze suikers gedragen zich fysiologisch totaal anders dan toegevoegde suikers of snelle koolhydraten.

STAP-VOOR-STAP TIJDSINDICATIE

Zalm met geroosterde groente

Totale bereidingstijd: ca. 35 minuten

 Stap-voor-stap tijdsindicatie:

Vorbereiding (snijden + oven voorverwarmen):	± 10 minuten
Groenten roosteren in de oven:	± 25–30 minuten
Zalm erbij in oven (laatste 12–15 minuten) of apart bakken:	± 12–15 minuten
Rucola aanmaken + opmaak bord:	± 3 minuten

Je kunt veel handelingen tegelijk doen (bijv. zalm kruiden terwijl groenten in de oven staan), dus het gerecht is goed te maken in ongeveer 35 minuten totaal, waarvan een groot deel passieve oventijd is.

 Tip: als je sneller wilt, kun je:

de groenten vooraf al snijden, of kiezen voor een panbereiding van groenten en zalm in één pan (± 20 min totaal, minder smaakontwikkeling dan in oven).

eetsmakelijk!

