



Zalmpakketje uit de oven

2 PERSONEN - hoofdgerecht

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥕 2 zalmfilets à 150 g
- 🥕 ½ courgette
- 🥕 125 g cherrytomaatjes aan tak
- 🥕 ½ paprika
- 🥕 ½ tl Provençaalse kruiden
- 🥕 scheutje droge witte wijn
- 🥕 snuf peper en zout

MATERIAAL: bakpapier of aluminiumfolie, nietmachine

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven op 200°C.
2. Snijd de courgette en de paprika in blokjes en doe in een kom.
3. Voeg de Provençaalse kruiden en een snufje peper en zout toe.
4. Neem een stuk bakpapier (of gebruik een stuk aluminiumfolie) en schep hier ongeveer de helft van het groente mengsel op.
5. Leg hierop een stuk zalm en wat tomaatjes.
6. Bestrooi met wat peper en zout.
7. Vouw dan de zijken van het papier of de folie omhoog en giet een beetje wijn bij het zalmpakketje.
8. Niet het papier vast en bij aluminiumfolie vouw je het pakketje goed dicht.
9. Er mag geen lucht of vocht ontsnappen.
10. Leg de zalmpakketjes ongeveer 13 minuten in de oven tot de zalm gaar is.
11. Let op met het openen van de pakketjes want er kan hete lucht of vocht uit komen.

TIP: Zalm bevat veel gezonde voedingsstoffen en in de groentes zitten natuurlijk veel vitamines.

BRON: leukerecepten.nl

