



## Zalm met geroosterde krieltjes en groenten



2 porties



45 minuten

*Let op! Bereidingstijd is door het roosteren,  
actief sta je zo'n 15 min in de keuken*

### INGREDIËNTEN

- 300 g zalmfilet
- 1 eetlepel olijfolie
- 150 g krieltjes
- 500 g gemengde groenten (bijvoorbeeld courgette, paprika, wortel)
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 2 eetlepels tahin (sesampasta)
- 2 eetlepels citroensap
- 2 eetlepels water (voor de saus)
- Snuffe zout en peper
- 1 theelepel Italiaanse kruiden

### MACRONUTRIËNTEN

- Calorieën: 637 kcal (per portie)
- Eiwitten: 40 g
- Vetten: 38 g
- Koolhydraten: 34 g

### BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven op 175°C. Meng krieltjes met olijfolie, zout, peper en kruiden. Rooster ze 30-35 minuten tot goudbruin.
2. Meng groenten met olijfolie, zout en peper. Leg ze op een bakplaat en schuif ze na 10 minuten bij de krieltjes. Rooster 20-25 minuten tot licht goudbruin.
3. Bestrijk de zalmfilet met olijfolie, zout en peper. Grill de zalm 3-4 minuten per kant, of iets langer naar wens.
4. Meng tahin, citroensap, water en knoflook tot een romige saus. Voeg indien nodig extra water toe om de textuur lichter te maken.
5. Serveer de geroosterde krieltjes, groenten en zalm op borden. Besprenkel met knoflooksaus en serveer direct. - Smakelijk eten!



ORTHOPANA  
VOEDING · SPORT · LEEFSTIJL