

Zalm met venkel en spinazie

Aantal personen: 2

25 gram roomboter (of pancoating / kokosvet)

150 gram zalmfilets

2 venkelknollen (dun gesneden)

100 gram verse spinazie

100 gram tomaten

Basilicum

0,5 citroen (sap)

Peper en Zout

Verhit de boter/pancoating en bak hierin de venkel ongeveer 7 minuten (hoge stand).

Snij de tomaten en voeg deze toe

Voeg de zalmfilets toe. Zet het vuur lager, doe een deksel op de pan en bak de filet 12 minuten.

Neem daarna de vis uit de pan en voeg de spinazie en basilicum toe. Bak deze 2 minuten.

Voeg de citroensap toe, leg de zalmfilets terug in de pan en verwarm nog 3 minuten.

Dit gerecht is ook heerlijk zonder koolhydraten zoals pasta of frietjes;). Je kunt dan meer zalm eten dan wanneer je er koolhydraten bij eet.

