



INGREDIENTEN

4 zalmfilets (ongeveer 150 g per stuk)

1 kopje quinoa

2 kopjes groentebouillon

2 wortelen, in plakjes gesneden

1 rode paprika, in stukjes gesneden

1 courgette, in plakjes gesneden

1 rode ui, in partjes gesneden

2 eetlepels olijfolie

Zout en peper naar smaak

Verse kruiden zoals tijm of rozemarijn

Citroenpartjes voor het serveren

EXTRA INFO

- In zalm en andere vette vis zitten omega 3 vetzuren, wat belangrijk is voor de ontwikkeling van de hersenen van de baby.
- Quinoa bevat veel gezonde voedingsstoffen zoals eiwitten, vezels, magnesium en foliumzuur.
- Olijfolie bevat veel gezonde enkelvoudig onverzadigde vetten ter ondersteuning van het hart en de opname van vetoplosbare vitaminen.
- Groenten (wortelen, rode paprika, courgette, rode ui): Leveren vitamines, mineralen en antioxidanten voor een gezonde zwangerschap en babyontwikkeling.
- Was rauwe groenten steeds goed ter preventie van toxoplasmose

Gegrilde zalmfilet met quinoa en geroosterde groenten



2 personen



40 minuten

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Spoel de quinoa af onder koud water. Breng de groentebouillon aan de kook en voeg de quinoa toe. Laat sudderen op een laag vuur tot al het vocht is geabsorbeerd en de quinoa zacht is, ongeveer 15-20 minuten. Zet apart.
3. Leg de gesneden groenten op een bakplaat en besprenkel ze met olijfolie. Breng op smaak met zout, peper en eventueel verse kruiden. Rooster de groenten in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 minuten, of tot ze zacht en licht gebruind zijn.
4. Terwijl de groenten roosteren, bereid je de zalm voor. Bestrijk de zalmfilets aan beide kanten met een beetje olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
5. Verhit een grillpan op een middelhoog vuur. Grill de zalmfilets aan elke kant gedurende 3-4 minuten, of tot ze gaar zijn en mooie grillmarkeringen hebben.
6. Verdeel de quinoa over de borden en leg de gegrilde zalmfilets erbovenop. Serveer met de geroosterde groenten en een partje citroen om erover te sprenkelen.