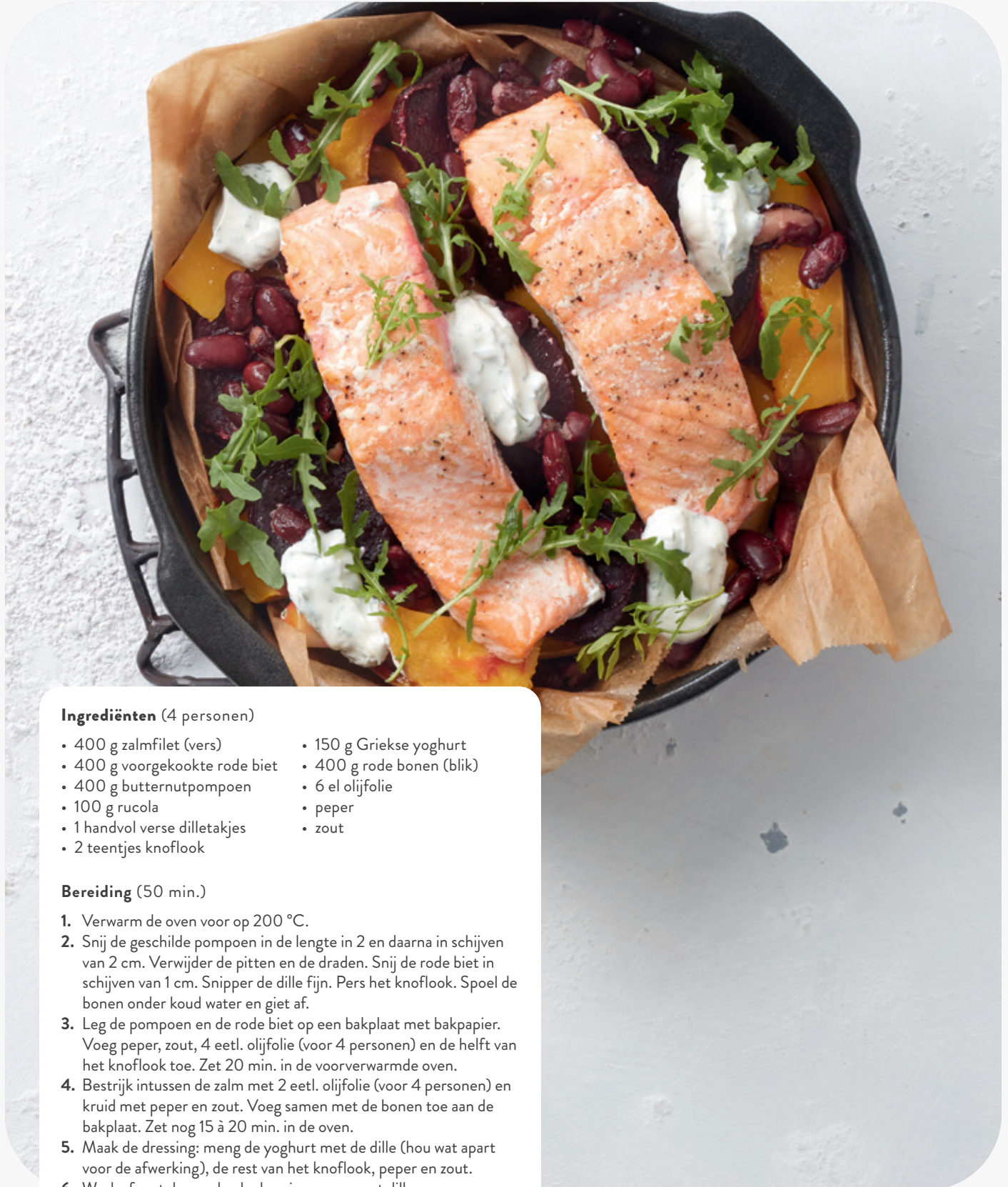


Zalm met rode biet en dilledressing



Ingrediënten (4 personen)

- 400 g zalmfilet (vers)
- 400 g voorgekookte rode biet
- 400 g butternutpompoe
- 100 g rucola
- 1 handvol verse dilletakjes
- 2 teentjes knoflook
- 150 g Griekse yoghurt
- 400 g rode bonen (blik)
- 6 el olijfolie
- peper
- zout

Bereiding (50 min.)

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snij de geschilde pompoen in de lengte in 2 en daarna in schijven van 2 cm. Verwijder de pitten en de draden. Snij de rode biet in schijven van 1 cm. Snipper de dille fijn. Pers het knoflook. Spoel de bonen onder koud water en giet af.
3. Leg de pompoen en de rode biet op een bakplaat met bakpapier. Voeg peper, zout, 4 eetl. olijfolie (voor 4 personen) en de helft van het knoflook toe. Zet 20 min. in de voorverwarmde oven.
4. Bestrijk intussen de zalm met 2 eetl. olijfolie (voor 4 personen) en kruid met peper en zout. Voeg samen met de bonen toe aan de bakplaat. Zet nog 15 à 20 min. in de oven.
5. Maak de dressing: meng de yoghurt met de dille (hou wat apart voor de afwerking), de rest van het knoflook, peper en zout.
6. Werk af met de rucola, de dressing en nog wat dille.

Voedingswaarden van het recept (per persoon)

energie 517 kcal • vetten 36,0 g, waarvan 11,9 g verzadigd • koolhydraten 17,2 g, waarvan 8,1 g suikers • vezels 6,4 g • eiwitten 27,9 g • zout 1,6 g