
Recept

Groentefriet met zalm uit de oven

10 min + 35 oventijd – 2 pers

Ingrediënten

- 600 gr groentefriet (1 zak of zelf gesneden)
- 3 eetlepels olie
- peper en zout
- 250 gr zalm
- Handje pistachenoten (ongezouten)
- 4 eetlepels Griekse yoghurt
- 2 eetlepels citroensap
- Snuf dille



Bereiding

Als je geen zak ovenfriet met zoete aardappel, pastinaak en biet kunt vinden, kun je deze groenten ook eventueel zelf in frietvorm snijden.

Verwarm de oven op 200 graden. Meng 2 eetlepels olie door de groentefriet en een snufje zout. Verdeel ze over een bakplaat of doe ze in een grote ovenschaal. Bak ze 20 minuten in de oven. Hak ondertussen de pistachenoten fijn en meng ze met de andere eetlepel olie.

Haal de groentefriet uit de oven en schep een keer om. Leg de zalm hierop en druk de pistachenootjes hier op. Zet de ovenschaal met de zalm nogmaals 15 minuten in de oven. Check of de friet en de zalm gaar is. Meng ondertussen de yoghurt met het citroensap en een snuf dille en serveer deze saus bij de zalm en frieten.

Bron: leuke recepten

Voedingswaarden p/p		kcal
Energie	690 kcal	
Eiwit	43 gram	172 kcal
Koolhydraten	35 gram	140 kcal
Vet	42 gram	378 kcal