



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluyms
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



OVENSCHOTEL PAPRIKA BROCCOLI ZOETE AARDAPPEL ZALM



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 800 g zoete aardappelen
- 4 zalmmoten
- een citroen
- rode paprika
- broccoli
- rode ui
- oregano
- olijfolie



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Schil de zoete aardappelen en snij ze in groffe stukken.
- Was de broccoli's en verdeel in roosjes.
- Was de paprika's en snij ze in groffe stukken.
- Pel de ajuinen en snij ze in groffe stukken.
- Doe alles in een ovenschotel
- Besprenkel met een beetje olijfolie en kruid met oregano.
- Zet de ovenschotel gedurende 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
- Leg de laatste 20 minuten de zalmvoten in de ovenschotel en laat verder garen.
- Haal de ovenschotel uit de oven en werk af met enkele schijfjes citroen.
- Smakelijk!