Zalmpakketjes

Zalmpakketjes, simpel te maken en doordat de zalm gaart in een mini oventje blijft de vis heerlijk sappig.

Zalm valt onder de “vette vissoorten” (net zoals makreel, paling, forel, haring etc.). O.a. rijk aan eiwitten, onverzadigde vetzuren en vitamine D.

Om de kans op hart- en vaatziekten te verlagen wordt geadviseerd om verzadigde vetten te vervangen door onverzadigde vetten waardoor je LDL cholesterol lager wordt. Bij ons staat er dan ook wekelijks een vette vis avond op het menu.

Voor 2 personen

Bereidingstijd: < 5 minuten + 10-15 minuten BBQ of oventijd

Ingrediënten

- 2 zalmmoten
- 2 theelepels dille
- 2 grote stukken aluminiumfolie
- Zout / peper
- 1 citroen

Bereiding

Verwarm de oven op 200 graden of steek de BBQ* aan.

Ontdoe de zalmmoten van eventuele graten en leg ze op een stuk

aluminiumfolie.

Bestrooi de moten met zout, peper en dille.

Snij de citroen in schijfjes en leg deze bovenop de vis.

Vouw nu het pakketje goed dicht, er mag geen lucht meer kunnen ontsnappen, zo maak je een klein oventje en gaart de vis snel zonder zijn sap te verliezen.



Leg de pakketjes in de oven of op de BBQ en check na 10 minuten of ze gaar zijn.

Zalm is het lekkerst als deze nog zijn lichtroze/oranje kleur heeft, dus gaar en toch nog sappig.

Simpel gerecht en het lekkerst met wat gekookte groenten.

*het maakt niet uit of je dit maakt op een houtskool of gas BBQ.