



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluyters
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



ZOETE AARDAPPEL MET GROENTEN EN ZALMFOREL



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 600 g zoete aardappelen
- 4 zalmforels
- 1 kg spinazie
- 4 paprika's
- 4 takjes snoeptomaten
- thijm en rozemarijn
- viskruiden
-



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Schil de zoete aardappelen en snij ze in dikke plakken.
- Schik ze in een ovenschotel en bestrooi ze met thijm en rozemarijn.
- Schik hierover verse spinazieblaadjes.
- Was de paprika's, maak ze schoon en snij ze in stukjes.
- Verdeel de stukjes paprika in de ovenschotel.
- Kruidt de zalmforellen met viskruiden.
- Schik de zalmforellen en de snoeptomaten in de ovenschotel.
- Zet het geheel gedurende 30 minuten in een voorverwarmde oven op 200 °C.
- Haal de ovenschotel uit de oven en verdeel over 4 borden.
- Laat het smaken!