



## Zalm uit de oven met romige avocado-dressing en kruidige couscous

### Ingrediënten

- 2 Blokjes MAGGI Groentebouillon
- 300 g Zalmfilet
- 200 g Parel Couscous
- 300 g Courgette
- 200 g Citroen
- 10 g Boter
- 100 g Avocado
- 20 g Yoghurt
- 50 g Lenteui
- 25 g Noten, pistachenoten, rauw
- 50 g Rucola
- 1 el Olijfolie
- 2 g Zout, tafel
- 2 g Cayennepeper

### Instructie

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd de courgette in plakken van 1 cm. Verdeel deze over een ovenschaal. Smeer in met wat olijfolie, zout, peper & chilivlokken. Dep de zalm droog met keukenpapier. Leg de zalm op de courgette. Snijd 1 citroen in plakken en verdeel deze, samen met de boter, over de zalm. Zet in de oven voor ongeveer 15-18 minuten, afhankelijk van de dikte van je zalm.
3. Doe de couscous in een kom en voeg kokend water toe totdat de couscous net onderstaat. Verbreek het MAGGI-bouillonblokje en meng goed door elkaar. Dek af met een bord en laat 7-10 min rusten.
4. Schep het avocadovlees in een bakje en voeg hier zout en peper aan toe. Voeg vervolgens 2 el Griekse yoghurt en het sap van 1 citroen toe. Meng dit tot een mooie, gladde saus (dmv een staafmixer of in een blender). Proef even en voeg naar wens extra peper toe.
5. Hak de pistache-noten fijn en snipper de bosui fijn.
6. Verdeel wat rucola over de borden, gevolgd door de couscous. Verdeel de courgette hier over heen en leg de zalm hierop. Top af met de dressing, de lente-ui en de pistache.

### Voedingswaarden tonen

40 Min

koolhydraten	101.2 g
Energie	915.03 kcal
vetten	34.53 g
Eiwit	53.59 g

2