



Groentefriet met zalm en pesto uit de oven

Ingrediënten

- 300 g Zalmfilet
- 600 g Zoete aardappel, rauw, onvoorbereid
- 5 g Citroensap uit concentraat, gebotteld, ECHTE CITROEN
- 15 g Saus, pesto, CLASSICO, basilicumpesto, klaar om te serveren
- 250 g MAGGI Hollandaisesaus
- 5 g Olijfolie

Instructie

1. Verwarm de oven voor op 180 graden, leg de groentefriet op een bakplaat en besprenkel deze met olijfolie. Breng op smaak met zout en peper. Meng de groenten goed zodat ze gelijkmatig bedekt zijn met olie en kruiden.
2. Plaats de bakplaat met de groentefriet in de voorverwarmde oven en bak deze gedurende 20 minuten, of tot de groenten goudbruin en knapperig zijn. Schud de bakplaat halverwege de baktijd even om de frieten gelijkmatig te bakken.
3. Terwijl de groentefriet in de oven bakt, bereid je de zalm. Snijd de zalmfilet in gelijke stukken en bestrooi ze met zout en peper naar smaak. Pers de citroen uit en besprenkel de zalm met het citroensap.
4. Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de zalmfilets aan beide kanten gedurende 2-3 minuten, of tot ze mooi goudbruin zijn aan de buitenkant en nog sappig van binnen.
5. Haal de bakplaat met de groentefriet uit de oven en voeg de zalmfilets toe aan de bakplaat. Verdeel de pesto gelijkmatig over de zalmfilets. Plaats de bakplaat weer terug in de oven en bak het geheel nog eens 10 minuten, of tot de zalm gaar is en de groentefriet knapperig en goudbruin.
6. Verwarm de Maggi Hollandaisesaus volgens de aanwijzingen op de verpakking. Haal de bakplaat uit de oven en serveer de groentefriet en zalm meteen. Je kunt het gerecht garneren met de Hollandaisesaus, en wat verse kruiden, zoals peterselie of basilicum.

Voedingswaarden tonen		40 Min
koolhydraten	67.27 g	2
Energie	611.3 kcal	

vetten	21.02 g
Eiwit	36.92 g