

== Verse zalm met wokgroentjes ==

Ordernummer: _____

== Ingrediënten (2 personen) ==

1 rode, 1 groene en 1 gele paprika

3 grote wortelen

1 courgette

1 dikke ajuin

sojascheuten

125 gram zalm/persoon

== Zo maak je het ==

1. Alle groenten in reepjes snijden.
2. De wortelen kook ik even af. Dit duurt anders te lang bij de bereiding zelf.
3. Zalm bakken in pamspray.
4. Doe in een wokpan wat pamspray. Doe de wortelen als eerste in de wokpan, en roerbak even. Daarna doe je de paprika erbij. Voortdurend omscheppen. Voeg al wat zout en zwarte peper toe. Doe vervolgens de ajuin en courgette erbij en opnieuw omscheppen. Als laatste de sojascheuten toevoegen en nog even laten meebakken.
5. Eventueel nog wat zwarte peper en zout toevoegen indien niet genoeg gekruid.

Tip

Gewoon genieten!