

Broccolirijst met zalm en romige citroensaus

4 personen (niet voor kinderen 😊)

- 800 gram broccoli
- Frylight bakspray of een klein beetje olijfolie
- 2 sjalotten
- 4 zalmfilets
- 100 ml witte wijn
- 125 ml kookroom light
- Verse dille
- Rasp en sap van ½ citroen



De broccolistronk (niet weggooiën, deze zit vol met smaak), malen tot kruimels in een keukenmachine.

maal daarna de broccoliroosjes tot grove kruimels.

Schep alle broccolikruimels in een zeef overgiet en hang deze in een pan met een klein laagje kokend water.

Deksel erop leggen en stoom de broccolirijst ongeveer 5 minuten.

Verhit de bakspray of olie in een koekenpan en fruit hierin de gesnipperde sjalotjes ongeveer 2 minuten.

Leg de zalm in de pan, giet de wijn erbij en laat de vis ongeveer 7 minuten stoven op een lage stand.

Leg de vis daarna op een warme schaal en houd deze warm onder aluminiumfolie.

Schenk de room in de pan, breng aan de kook en laat de saus inkoken.

Voeg de dille en citroensap – en rasp toe en breng de saus op smaak met peper en zout.

Serveer de broccolirijst met de zalm en de citroensaus.

Eet smakelijk!