1A+1B

Fish

Brokkolistampf mit Lachs

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Zwiebel würfeln und den Brokkoli in Röschen schneiden. Den Brokkoli in Wasser mit der Brühe bissfest kochen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel ca. 1 Minute andünsten. Das Lachsfilet hinzufügen und bis zur gewünschten Garstufe braten. Mit Pfeffer, Salz, Zitronensaft und etwas Italienischen Kräutern würzen. Das Kartoffelpüree gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Brokkoli abgießen und gut abtropfen lassen. Dann mit einer Gabel fein zerdrücken und mit dem Kartoffelpüree und den Zwiebeln vermengen. Nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz oder etwas Brühepulver nachwürzen. Mit dem Lachs servieren und mit dem Zweig frischem Dill garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 1 EL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 40-50 g Lachsfilet
- [ ] 200 g Brokkoli
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] ½ EL Butter
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 Zweig frischer Dill
- [ ] Prise Italienische Kräuter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**308 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**13 g**
Ballaststoffe	**8 g**
Eiweiß	**34 g**