

Zalm in een krokant jasje van skyr & mosterd



Ingrediënten voor 2 personen:

- ½ bosje platte peterselie
- 3 eetlepels skyr yoghurt
- 1 teentje look
- 2 eetlepels graanmosterd
- 1 volkoren boterham
- 2 stukjes zalm (+/- 100 à 130g)



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op °180°C.
- Snijd de platte peterselie fijn.
- Pers de look in de skyr yoghurt en meng er de peterselie en mosterd door.
- Rooster intussen de volkoren boterham.
- Besmeer de zalm met het kruidenmengsel en verkuimel hierover de boterham.
- Plaats de vis gedurende 15 minuten in de oven.
- Serveer met een portie (geroosterde) groenten naar keuze en een gestoomd krielpatatje.

Tips

- Geen skyr in huis? Vervang dan door magere yoghurt, Griekse 0% yoghurt of magere platte kaas.
- Geen fan van look? Laat dit dan weg in het skyrmengse