

# ZALM MET EI UIT DE OVEN



GEZONDE EN LEKKERE LEEFSTIJL MET MONIQUE

## WAT HEB JE NODIG:

2 zalmfilets  
2 theelepels olijfolie  
4 eieren  
60 ml amandelmelk  
1 teen knoflook, gehakt  
100 gr groene asperges in stukjes gesneden  
½ theelepel oregano  
½ theelepel tijm  
½ ui in dunne ringetjes  
½ rode puntpaprika  
Zout en peper naar smaak

**NB: voor 2 porties**

## WAT MOET JE DOEN:

Verwarm de (hete lucht) oven voor op 220 graden. Bestrooi de zalm met peper en zout. Bak de zalm heel kort in een koekenpan met een klein scheutje olijfolie bruin. Leg de moten daarna nog 8 minuten in een ingevette ovenschaal in de oven. Zet schaal daarna apart. Draai de de oven nu naar 180 graden. Bak in dezelfde koekenpan de knoflook en de asperges met de andere theelepel olie nog 5 minuten en voeg op het laatst de kruiden toe. Kluts de eieren en de amandelmelk met en beetje zout en peper. Bestrooi de zalmmoten met de asperges, paprika en ui, giet het eimengsel eroverheen en zet 30 minuten in de oven tot de eieren gaar zijn en lichtbruin van kleur.

