1A+1B

Brokkoli-Curry-Stampf mit Lachs und Avocado

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Brokkoli in reichlich Wasser mit Brühe ca. 5 Minuten kochen. Abgießen und die Hälfte des Brokkolis und die Hälfte der Avocado mit einer Gabel fein zerdrücken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Lachs bis zur gewünschten Garstufe braten. In der Zwischenzeit das Kartoffelpüree gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Das Kartoffelpüree in einen kleinen Topf geben und Curry sowie den zerdrückten Brokkoli und die Avocado hinzufügen und gut verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Püree zusammen mit dem restlichen Brokkoli und der Avocado auf einem Teller verteilen und das Lachsfilet darauflegen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 1 EL PS. food & lifestyle bouillon
- [ ] 40-50 g Lachsfilet
- [ ] 200 g Brokkoli in Röschen
- [ ] ½ Avocado in Stücken
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 2 TL Currypulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**478 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**31 g**
Ballaststoffe	**9 g**
Eiweiß	**35 g**