

# Samak



	Kcal	Eiwit	Vet	KH
Bevat	300	37 g	14 g	4 g

## Ingrediënten:

1 forel, 115 gram schoongemaakt

1 prei, witte deel in smalle ringetjes gesneden

2 teentjes knoflook, fijn gesneden

klein beetje selderij, fijn gesneden

1 grote tomaat, in blokjes

1 eetlepel olijfolie

½ theelepel kerrie

½ theelepel peper

½ theelepel paprika

½ theelepel kurkuma

½ theelepel komijnpoeder

½ theelepel sumak

350 gram broccoli



## Bereiding:

Was de forel goed en snij de zijkant open. Meng in een kommetje de prei, knoflook, tomaat, selderij, olie en specerijen.

Verwarm de oven op de hoogste stand. Leg in een ovenschaal een groot stuk aluminiumfolie. Leg hierop de vis en wrijf het mengsel goed in de huid en de binnenkant. Pak de forel goed in met de folie en plaats de schaal in de oven. Gaar de vis in ongeveer 20 minuten.

Serveer met gekookte broccoli. Maak de broccoli schoon en verdeel deze in roosjes. In ongeveer 12-15 minuten gaar koken. Bestrooien met gemalen knoflook uit de molen.

