



Traybake met shoarmazalm

met aardappels en citroenyoghurt



2 personen

De traybake is favoriet bij mensen die niet zo van het afwassen zijn. Je gooit alles immers op een bakplaat in de oven en als bij magie komt er na een halfuurtje een volwaardige maaltijd tevoorschijn. We vertonen dit kunstje vandaag met zalmfilets met shoarmakruiden, aardappels, wortel en paprika. En terwijl dat in de oven staat, hoef jij alleen nog maar een snelle citroenyoghurt te maken.

Wat je van ons krijgt

- 1 netje vastkokende aardappels
- 2 wortels
- 1 rode paprika
- 1 zakje shoarmakruiden
- 2 zalmfilets, ontdooit ⁴
- 1 citroen
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 758kcal, vet 42.4g, koolhydraten 57.1g, eiwit 33.6g



1. Aardappels voorgaren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **aardappels incl. schil** in de lengte in parten. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en schuif de bakplaat in de (nog voorverwarmende) oven.



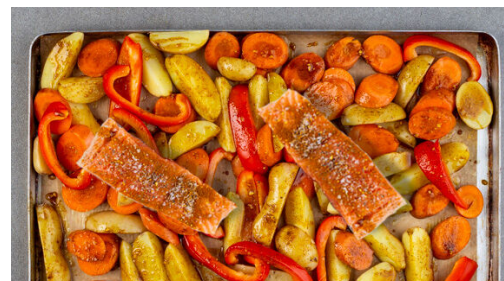
4. Zalm voorbereiden

Spoel de **zalmfilets** af, dep droog en controleer ze op graten en schubben. Verwijder evt. de huid. Wrijf de **zalm** in met de **rest van de shoarmakruiden** en een snuf zout en peper.



2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in dunne schuine plakjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Verdeel de **wortel** en **paprika** over de bakplaat met **aardappels**.



5. Zalm meegaren

Voeg de **zalm** na ca. 20min gaartijd toe aan de bakplaat. Bedruppel met 1tl olijfolie en gaar alles nog 8-10min in de oven.



3. Groenten roosteren

Meng de **helft van de shoarmakruiden** met 1/2tl honing, 2el olijfolie en 2tl azijn. Breng de **specerijenolie** op smaak met zout en peper en meng met de **groenten** en **aardappels** op de bakplaat. Rooster alles nog 18-22min in de oven en schep halverwege om.



6. Yoghurt afmaken

Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in parten. Roer de **yoghurt** los met het **citroensap** en de **citroenrasp** en breng verder op smaak met zout en peper. Serveer de **zalm** met de **geroosterde groenten en aardappels**, bedruppel met de **citroenyoghurt** en geef de **citroenpartjes** erbij.