



Traybake met zalm

met geroosterde aardappels en wortelsalade



30-40min



2 personen

Traybakes zijn onze favoriet, want ze zijn makkelijk, lekker en je hebt er maar weinig afwas van. Daarnaast kun je er mee blijven variëren. Dit keer maak je bijvoorbeeld heerlijke zalm met geroosterde aardappels en courgette, allemaal in een Mexicaanse kruidenmix. Je maakt er ingelegde jalapeñopeper bij, die voor net een beetje pit zorgt.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 courgette
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴
- 1 teen knoflook
- 1 sinaasappel
- 1 groene chilipeper
- 1 wortel
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl honing
- peper en zout
- 45ml olijfolie
- 45ml 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.

Kooktip

Bewaar evt. overgebleven jalapeño peper max. 1 week in de koelkast. Voeg ze toe aan pizza of toast voor een extra zoete én pittige kick!

Allergenen

vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 775kcal, vet 44.0g, koolhydraten 61.0g, eiwit 32.5g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **aardappels** in dunne parten. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dikke plakken.



2. Groenten bakken

Verdeel de **aardappels** en **courgette** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **Mexicaanse kruiden**, 2el olijfolie en een flinke snuf zout. Rooster 20-25min in de oven, tot de **aardappels** gaar en lichtbruin zijn.



3. Zalm voorbereiden

Spoel de **zalmfilets** onder de koude kraan, dep ze droog en controleer ze op graten en schubben. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Rasp de **sinaasappelschil** fijn en meng met de **knoflook** en 1el olijfolie. Wrijf de **zalmfilets** in met de **knoflookolie**.



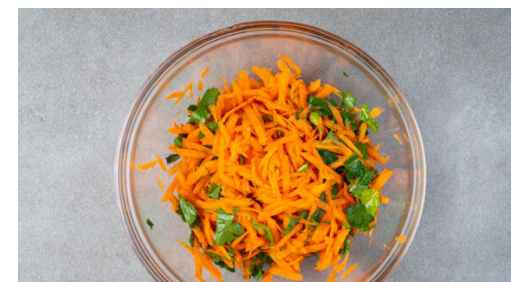
4. Chilipeper inleggen

Snijd de **jalapeño** in dunne ringen (verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt). Pers de **sinaasappel** uit en meng het **sap** met de **jalapeño**, 2tl honing, 1tl zout en 3el azijn.



5. Zalm bakken

Verlaag na 20-25min baktijd de oventemperatuur naar 200°C (180°C hetelucht). Leg de **zalmfilets** op de bakplaat bij de **aardappels** en **courgette** en rooster het geheel nog 12-15min, tot de **zalm** gaar is.



6. Wortelsalade maken

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Hak de **helft van de koriander incl. steeltjes** grof. Gebruik **meer koriander** naar smaak. Meng de **wortel** en **koriander** met **1-2el jalapeñowater**. Bestrooi de **traybake** met zout en peper en serveer met de **wortelsalade** en de **ingelegde jalapeño**.