



Zalmfilet en gebakken perzik

op lizensalade met spinazie en prei



ca. 35min



2 personen

Visliefhebbers opgelet! Vandaag staat er een heerlijk, ziltig-zomers gerecht op het menu dat je meeneemt naar zee. Te beginnen met een luchtige lizensalade met prei en babyspinazie, opgevrolijkt door zoete perziken. Het krokant gebakken stukje zalm met nootachtige tahinidressing spant uiteraard de kroon. Proef en geniet van dit zonnige moment!

Wat je van ons krijgt

- 200g groene linzen
- 1 perzik
- 1 prei
- 25g tahin ¹¹
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴
- 100g babyspinazie
- 1x uienmarmelade ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

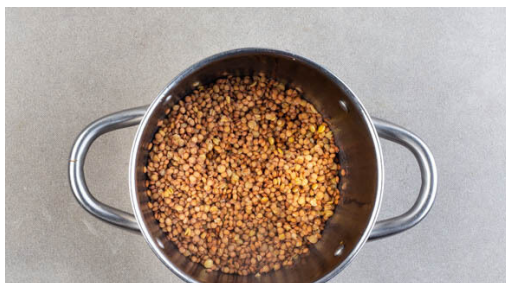
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4), melk (7), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1121kcal, vet 60.1g, koolhydraten 80.8g, eiwit 56.4g



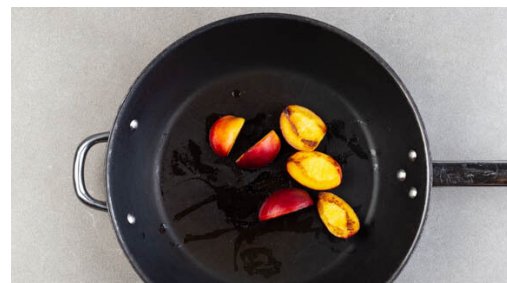
1. Linzen zachtjes koken

Breng 1l water in een middelgrote kookpan aan de kook. Spoel de **linzen** af in een zeef, laat uitlekken en voeg ze toe aan het kokende water. Leg een deksel op de pan en laat de **linzen** 15-18min zachtjes koken tot ze beetgaar zijn. Spoel de linzen af in een zeef en voeg ze toe aan de kookpan.



4. Tahini maken

Meng de **tahin** met 2el water, 2el olijfolie, 2tl azijn en 1/2tl zout. Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten.



2. Perziken bakken

Halveer en ontpit de **perzik**. Snijd het **vruchtvlees** in 6 partjes. Verhit een middelgrote koekenpan met 1tl boter. Bak de **perzikpartjes** op middelhoog vuur 1-2min per kant, totdat de perzikpartjes lichtbruin zijn. Haal ze uit de pan en zet opzij. **Tip:** zijn de **perzikpartjes** nog hard? Besprenkel ze dan van tevoren met wat suiker.



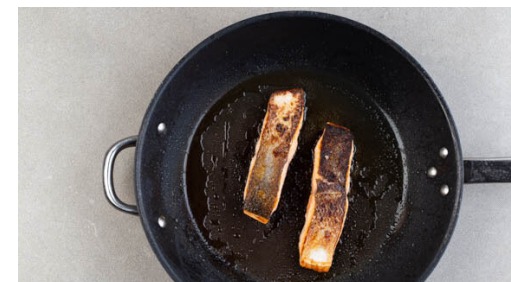
5. Spinazie meekoken

Voeg de **spinazie** in delen aan de prei toe en kook 2-3min mee tot de blaadjes geslonken zijn. Roer de **groente** en de **uienmarmelade** door de **linzen**. Proef en breng op smaak met 1tl zout en een flinke snuf (versgemalen) peper.



3. Prei bakken

Snijd de **prei** in dunne ringen en voeg 'm aan dezelfde koekenpan toe. Voeg 1el boter toe en bak de prei 2-4min, totdat hij zacht en glazig is. Breng op smaak met een flinke snuf zout. Reduceer evt. de hitte zodat de **prei** niet aanbrandt.



6. Vis bakken

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **vis** 3-4min op de huid. Breng op smaak met 1/2tl zout, draai de vis om en bak 'm nog eens 1-2min tot hij gaar is. Verdeel de **vis** over borden. Leg de **linzensalade** en de **perzikpartjes** erop. Besprenkel met de **tahindressing** en serveer het geheel.