



Zalmstrudel met bladerdeeg en spinazie

met salade van courgette en zeekraal



40-50min



2 personen

Je mag jezelf af en toe best wel een beetje verwennen met een luxe diner op een doordeweekse dag. Zoals met dit gerecht bijvoorbeeld. Het ziet er geweldig uit en smaakt heerlijk, maar is ook nog eens vrij eenvoudig te maken. Malse zalm en spinazie met kaas worden verpakt in bladerdeeg, en vervolgens bak je het krokant in de oven. Erbij een salade van gebakken courgette en knapperige zeekraal.

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 1 ui
- 10g verse dille
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 150g babyspinazie
- 25g paneermeel ¹
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 2 zalmfilets met huid, ontdooid ⁴
- 1 rol bladerdeeg ¹
- 1 courgette
- 1 onbehandelde citroen
- 50g zeekraal

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 1 el boter ⁷
- 1 tl honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met bakplaat
- middelgrote koekenpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenrasp
- bakkwast

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1415kcal, vet 104.0g, koolhydraten 71.0g, eiwit 46.9g



1. Ui fruiten

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel en hak de **knoflook** heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Halveer en pel de **ui**, hak **1 helft** grof en bewaar de **andere helft** voor een ander recept. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1 el boter en fruit de **ui** en de **helft van de knoflook** 5-7min.



4. Strudel bakken

Draai de **strudel** om zodat de naden aan de onderkant zitten en leg met het bakpapier op de bakplaat. Kluts 1 ei en bestrijk de **strudel** ermee. Snijd de bovenkant van de **strudel** kruislings in en bestrijk nogmaals met het ei. Bak de **strudel** in ca. 20min goudbruin in de oven.



2. Spinazie & kaas toevoegen

Hak de **dille incl. steeltjes** fijn. Rasp de **kaas** grof. Voeg de **spinazie** toe aan de **ui** en breng op smaak met ½tl zout en peper naar wens. Laat de **spinazieblaadjes** slinken, voeg dan de **paneermeel**, de **crème fraîche**, de **kaas** en de **dille** toe. Neem de pan van het vuur en zet opzij.



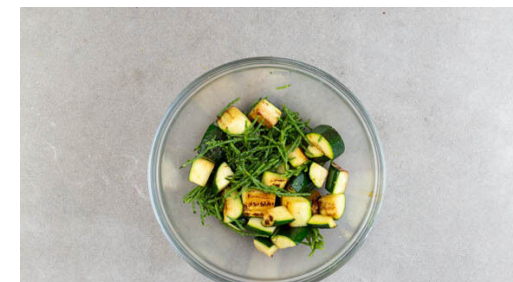
5. Courgette bakken

Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan in stukjes van ca. 3cm. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1 el olijfolie en bak de **courgette** met een flinke snuf zout in 5-7min goudbruin. Keer de **courgette** zo min mogelijk om. Leg een deksel op de pan en laat nog 8-10min garen, tot de **courgette** zacht is.



3. Strudel voorbereiden

Spoel de **vis** met koud water, dep droog en verwijder evt. graten en schubben. Wrijf in met zout en peper. Rol het **deeg** met het bakpapier naar onder uit en leg de **vis** in het midden van het deeg. Verdeel het **spinaziemengsel** erover. Vouw eerst de lange zijden en dan de korte zijden van het **deeg** over de **vis**. Snijd evt. een stuk af, als het **deeg** te lang is.



6. Salade maken

Pers de **citroen** uit. Klop een **dressing** van **1el citroensap**, 1tl honing, 1el olijfolie en de **rest van de knoflook**. Breng op smaak met zout en peper en meng met de **courgette** en de **zeekraal**. Breng evt. nogmaals op smaak met zout en peper. Snijd de **zalmstrudel** doormidden en serveer met de **salade**.