



V3: Zalmfilet met twee salades

met krieltjes, gegrilde courgette en knoflook



ca. 40min



2 personen

Warme aardappelsalade is heerlijk comfort food. Vandaag maak je 'm met gegrilde courgette, geroosterde knoflook en krieltjes. En omdat je nooit genoeg salades kunt hebben, maak je er ook een komkommersalade bij. Het klapstuk is natuurlijk de heerlijk gebakken zalmfilet!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 1 komkommer
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 teen knoflook
- 1 courgette
- 2 zalmfilets met huid, ontdooid

4

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- 1tl mosterd ¹⁰
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grillpan

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

Kooktip

Neem het vlees 20-30min van tevoren uit de koelkast om het op kamertemperatuur te laten komen.

Allergenen

eieren (3), vis (4), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 816kcal, vet 56.0g, koolhydraten 47.4g, eiwit 30.2g



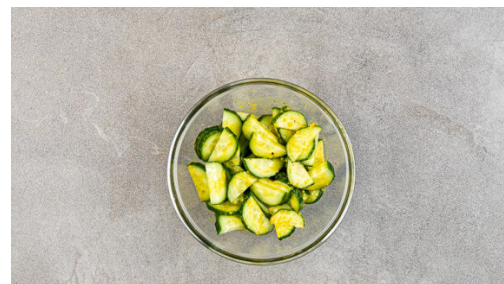
1. Krieltjes snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **krieltjes incl. schil** doormidden, grotere exemplaren in vieren. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier.



4. Courgette grillen

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in ca. 1cm dikke repen. Verhit een (grill)pan op middelhoog tot hoog vuur en gril de **courgette** 2-3min per kant. Bestrooi met een snuf zout. Neem de **courgette** uit de pan, meng met 1tl olijfolie en snijd de **courgette** in blokjes. Bewaar de pan.



2. Komkommersalade maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, 1tl mosterd en 1tl honing en breng op smaak met peper en zout. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Hussel om met de **dressing**.



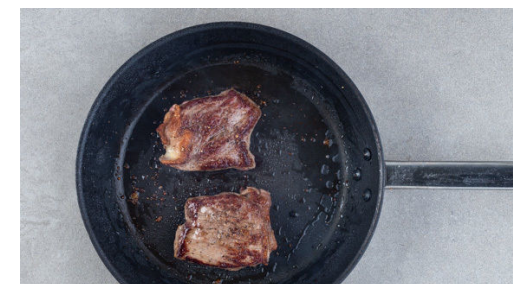
5. Aardappelsalade maken

Neem de bakplaat uit de oven. Pel de **knoflook**, prak met een vork en meng met 2el mayonaise. Hussel de **krieltjes** en **courgette** om met de **knoflookmayonaise**. Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en verwijder eventuele graten en schubben.



3. Krieltjes roosteren

Hussel de **krieltjes** om met 2tl olijfolie, de **helft van de kruidenmix**, ½tl zout en een snuf peper. Rooster de **krieltjes** in 18-25min goudbruin en gaar in de oven. Schep halverwege om, leg de **ongepelde knoflook** erbij en rooster mee.



6. Vis bakken

Wrijf de **vis** rondom in met in totaal 1el olijfolie en kruid met een snuf peper en zout. Verhit de (grill)pan op middelhoog tot hoog vuur en bak de **vis** 3-4min op de huidzijde tot deze knapperig wordt. Zet het vuur iets lager, draai de **vis** om, bestrooi met de **rest van de kruidenmix** en bak nog 2-3min. Serveer de **vis** met de **salades**.