



Zalmstrudel met bladerdeeg en spinazie

met salade van courgette en zee kraal



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 zee kraal.

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 1 ui
- 10g verse dille
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁴
- 200g babypinazie
- 50g biologisch paneermeel ³
- 1 kuipje crème fraîche ⁴
- 2 MSC-zalmfilets met huid, ontdooid ²
- 1 rol bladerdeeg ³
- 1 courgette
- 1 onbehandelde citroen
- 60g zeekraal

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ¹
- 1 el boter ⁴
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

Eieren (1), Vis (2), Gluten (3), Melk (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1421kcal, vet 104.2g, koolhydraten 71.7g, eiwit 47.7g



1. Ui fruiten

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn. 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 1el 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. Klop 1 ei los 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

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



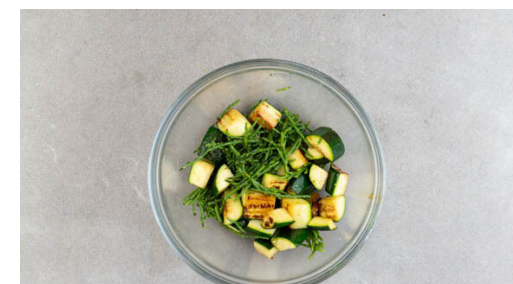
5. Courgette bakken

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 1el 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 op middelhoog vuur, tot de **courgette** zacht is.



3. Strudel voorbereiden

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en verwijder evt. graten en schubben. Kruid met peper en zout. Rol het **deeg** met bakpapier 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 peper en zout en meng met de **courgette** en de **zeekraal**. Proef en breng evt. nogmaals op smaak met peper en zout. Snijd de **zalmstrudel** doormidden en serveer met de **salade**.