



Gebakken zalm op linzenstoof

met appel-komkommersalade



20-30min



2 personen

Zin in een gezonde en heerlijke maaltijd? Dan is deze gebakken zalm met linzenstoof echt iets voor jou. Hij zit namelijk boordevol groenten, smaak en gezonde vetten dankzij de zalm. En met de appel-komkommersalade erbij krijg je ook nog een portie fruit binnen. Wat wil je nog meer?

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 bosui
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 appel
- 1 minikomkommer
- 1 blik groene linzen
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- mosterd ¹⁰
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan

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

Allergenen

vis (4), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 693kcal, vet 37.7g, koolhydraten 48.6g, eiwit 36.5g



1. Ui snijden

Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



2. Wortel snijden

Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte in vieren en dan in blokjes. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en dan ook in blokjes.



3. Salade maken

Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne schijfjes. Snijd de **minikomkommer** ook in dunne schijfjes en meng ze met de **appel**, 2el olijfolie, 2el azijn en een snuf zout, peper en suiker.



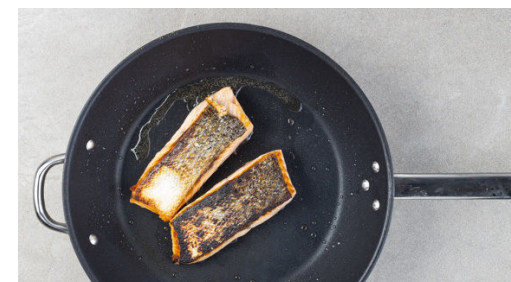
4. Linzen garen

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1-2el olijfolie. Bak de **ui** en **knoflook** 1-2min en voeg dan de **wortel** en **bleekselderij** toe. Roer de **linzen met vloeistof**, 2el mosterd en 3el water erdoor. Doe een deksel op de pan en laat het geheel 6-7min zachtjes koken. Neem de deksel van de pan en kook nog ca. 3min.



5. Zalm voorbereiden

Spoel de **zalm** af, dep de **filets** droog en controleer ze op graten. Wrijf de **filets** in met zout en peper.



6. Zalm bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1-2el olijfolie. Bak de **zalm** 2-3min op de huidkant, draai om en bak nog 3-4min. Neem de pan van het vuur en laat de **zalm** 1-2min rusten. Schep de **bosui** door de **linzenstoof** en voeg 1tl azijn toe. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen en serveer de **stoof** met de **zalm** en de **salade**.