



Warmgerookte zalm op quinoasalade

met venkel, rozijnen en yoghurt



30-40min



2 personen

Warmgerookte zalm heeft zo'n rijke smaak dat er eigenlijk niet zoveel bij nodig is. We kozen daarom voor ingrediënten die mooi samengaan met de smaak van zalm. Venkel en citroen zijn natuurlijk een no-brainer, maar we sturen je ook rozijnen en yoghurt en combineren het geheel met notige quinoa.

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 1 courgette
- 1 venkel
- 20g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
- 1 citroen
- 1 bosui
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1x warmgerookte zalm ⁴
- 1 zakje rozijnen ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grillpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 767kcal, vet 39.1g, koolhydraten 72.2g, eiwit 32.9g



1. Quinoa koken

Breng 350ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** goed af in een zeef. Voeg toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



4. Kruiden hakken

Hak de **peterselie en dille incl. steeltjes** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Zet **1el bosui** en **1tl citroenrasp** opzij voor de garnering.



2. Groenten snijden

Snijd de **courgette** in dunne plakken. Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en dan in zo dun mogelijke reepjes. Verwijder de kern. Houd het **venkelloof** apart voor de garnering. Bestrooi de **venkel** met 1/2-1tl zout en kneed stevig.



5. Salade afmaken

Meng de **quinoa** met de **courgette**, de **venkel**, de **verse kruiden** en de **rest van de bosui**. Breng de **salade** op smaak met de **rest van de citroenrasp**, het **citroensap**, 2el olijfolie en peper en zout naar smaak. Roer de **yoghurt** los met een snufje zout.



3. Courgette grillen

Hussel de **courgette** om met 1el olijfolie. Verhit een grillpan (of normale koekenpan) op hoog vuur en grill de **courgette** 1-2min per kant. Haal uit de pan en bestrooi met zout en peper. Grill de **courgette** in delen, zodat de plakken de ruimte krijgen om mooi te bruinen.



6. Zalm verdelen

Verwijder de huid van de **zalm** en scheur de **vis** in hapklare stukjes (verwijder evt. graatjes). Serveer de **quinoasalade** met de **zalm** bovenop en bestrooi met de **rozijnen**, de **rest van de bosui en citroenrasp** en het **venkelloof** en bedruip met de **yoghurt**.