



Zalmfilet met geroosterde koolsteaks

met citroensaus en knapperige knoflooktopping



ca. 40min



2 personen

Een mooi stuk zalm is altijd een goed idee. Zo'n smakvolle vis heeft niet zo heel veel nodig, dus we bakken 'm knapperig op de huid en besprenkelen 'm met een fijne citroen-botersaus. Je serveert er koolsteaks bij uit de oven, met gebakken aardappels en geroosterde tomaat. Om die groenten nóg meer smaak te geven, bestrooi je ze met een knapperige topping van paneermeel, knoflook en citroenrasp.

Wat je van ons krijgt

- 1 witte kool
- 1 netje vastkokende aardappels
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 25g paneermeel ¹
- 1 citroen
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- kleine koekenpan
- keukenrasp

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 788kcal, vet 44.8g, koolhydraten 60.5g, eiwit 33.6g



1. Witte kool snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **witte kool** doormidden en dan in parten van ca. 2cm dik. Laat de stronk zitten, anders valt de **kool** uit elkaar. Verdeel de **kool** over 1 helft van een bakplaat met bakpapier en wrijf in met 2tl olijfolie en een flinke snuf zout en peper.



4. Tomaat roosteren

Halveer de **tomaat**, bestrooi de snijvlakken met peper en zout en voeg na ca. 15min gaartijd toe aan de bakplaat. Rooster het geheel nog ca. 10min, tot de **aardappels** gaar zijn en de **kool** begint te schroeien. Pel en hak de **knoflook** fijn, of druk door een knoflookpers.



2. Aardappels toevoegen

Snijd de **aardappels incl. schil** in parten en verdeel ze over de andere helft van de bakplaat. Hussel ze om met 2tl olijfolie en een flinke snuf zout. Rooster het geheel ca. 15min in de oven.



5. Paneermeel roosteren

Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur met 1/2tl boter. Voeg de **knoflook** en het **paneermeel** toe en rooster in ca. 3min goudbruin. Schep uit de pan. Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in parten. Schep de **helft van de citroenrasp** door het **paneermeel**. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



3. Zalm bakken

Spoel de **zalmfilets** af, dep ze droog en controleer ze op graten en schubben. Verhit een middelgrote (antiaanbak)pan op middelhoog vuur met 2tl olijfolie. Bak de **zalm** 7-9min op de **huidkant**, keer om en bak nog 2-4min.



6. Afmaken & serveren

Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el boter. Laat bruin worden en neem van het vuur. Voeg de **peterselie**, **1el citroensap** en 1el water toe en breng op smaak met zout, peper en evt. **meer citroensap**. Verdeel de **zalm** en **ovengroenten** over de borden en bedruppel met de **citroensaus**. Bestrooi de **groenten** met het **paneermeel** en geef de **citroenpartjes** erbij.