



Knapperige zalmfilet met zeekraal

op pasta met pittige cherrytomaten en dille



ca. 35min



2 personen

Zeekraal is een plant van de succulentenfamilie die in moerassen en op stranden groeit. Hij wordt ook wel zeeboon of zeeasperge genoemd en is heerlijk in een salade, roerbak, visgerecht of als garnering. Wij gebruiken deze lekker knapperige en zoutige groente vandaag in een pastagerecht met pittige cherrytomaten, zelfgemaakte dillepesto en erbovenop een knapperig gebakken stukje zalm.

Wat je van ons krijgt

- 200g tagliatelle ¹
- 50g amandelschaafsel ¹⁵
- 1 onbehandelde citroen
- 70g verse kruidenmix: dille & zeekraal
- 100g babyspinazie
- 2 tenen knoflook
- 250g cherrytomaten
- 1 zakje chilivlokken
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- 2 el boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- vergiet

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), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1173kcal, vet 71.0g, koolhydraten 88.1g, eiwit 43.8g



1. Amandelen roosteren

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verhit een middelgrote koekenpan zonder vet op middelhoog vuur en bak de **helft van het amandelschaafsel** in 1-2min goudbruin. **Pas op:** ze kunnen snel aanbranden. Doe ze dan in een hoge beker. De pan gebruiken we zo weer. (De rest van het **schaafsel** kun je voor een ander recept bewaren.)



4. Tomaten bakken

Verhit de gebruikte koekenpan met 2el boter op middelhoog vuur en bak de **cherrytomaten** tot ze barsten. Voeg de **knoflook**, de **rest van de dille**, de **helft van de chilivlokken** en een snuf peper en zout toe en bak nog ca. 1min op laag vuur. Neem de pan van het vuur.



2. Pesto pureren

Rasp de **citroenschil** en pers de **citroen** uit. Snijd de **dille incl. steeltjes** grof, de **zeekraal** gebruik je later. Voeg de **citroenrasp**, **1-2el citroensap**, de **helft van de dille**, 2el olijfolie en een snuf zout toe aan de hoge beker. Pak een staafmixer en pureer het geheel grof.



5. Vis bakken

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet). Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bestrooi de **vis** met een flinke snuf zout en bak 3-4min op de huidkant. Voeg de **zeekraal** toe aan de pan, draai de **vis** voorzichtig om en bak in 1-2min gaar.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 6-8min beetgaar. Voeg in de laatste 30sec de **spinazie** toe en laat slinken. Giet af en laat uitlekken. Pel de **knoflook** en snij of pers heel fijn.



6. Pasta mengen

Meng de **pasta** in de pan met de **spinazie**, **tomaten** en de **helft van de pesto** en verdeel over diepe borden. Garneer met de **zeekraal** en de **rest van de pesto** en serveer de **vis** erop.