



Zalmfilet met gekaramelliseerde venkel

met bulgur, rode biet en kokos



ca. 35min



2 personen

Zalm en rode biet is een klassieke combinatie en met reden. De aardse zoetheid van de biet doet het goed met de volle smaak van de zalm. En het ziet er ook nog eens prachtig uit samen. Je combineert de twee vandaag met notige bulgur en anijsachtige venkel.

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 1 sjalotje
- 1 teen knoflook
- 1 zakje komijnzaad
- 1 rode biet
- 1 zakje kokosnippers ¹²
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 venkel
- 2 zalmfilets met huid, ontdooid ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el boter ⁷
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- 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), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 888kcal, vet 47.5g, koolhydraten 68.4g, eiwit 40.5g



1. Sjalot fruiten

Breng 300ml licht gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan. Pel en snijd het **sjalotje** in dunne reepjes. Pel en hak de **knoflook** grof. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **sjalot** en de **helft van het komijnzaad** toe en bak ca. 5min.



4. Venkel snijden

Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Houd evt. aanwezig **venkelloof** apart voor de garnering.



2. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Kook 8-10min, tot al het water is opgenomen en de **bulgur** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten. Schil en rasp de **rode biet** grof.



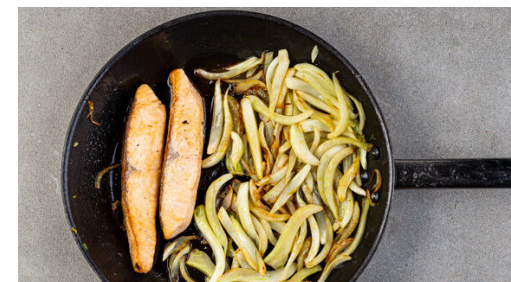
5. Venkel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el boter. Voeg de **venkel** en een snuf zout en peper toe en bak ca. 5min, tot de **venkel** gebruind is. Draai het vuur iets lager, gaar nog ca. 2min en schuif de **venkel** naar één kant van de pan. Spoel de **zalmfilets** af, dep droog en controleer ze op graten. Bestrooi met zout en peper.



3. Rode biet garen

Voeg de **knoflook** en **kokosnippers** toe aan de koekenpan en bak 1-2min mee. Voeg de **rodebietenrasp** toe, met ½tl zout en 2el water en doe een deksel op de pan. Gaar 2-4min, tot de **biet** zachter is. Draai het vuur middellaag en roer de **yoghurt** erdoor. Verwarm ca. 1min en schep het **rodebietenmengsel** dan door de **bulgur**. Houd afgedekt warm.



6. Zalm bakken

Voeg 1el boter toe aan de pan en voeg de **zalmfilets** toe, met de huidkant naar beneden. Bak in 3-4min knapperig, draai om, draai het vuur middellaag en gaar de **zalm** nog 4-6min. Serveer de **zalm** met de **venkel** en de **bulgur**. Bestrooi met het **venkelloof** en bedruip met de **braadsappen**.