



Supersnel: oosterse gebakken zalm

met yoghurtsaus en spinaziebulgur



ca. 20min



2 personen

Een perfect gebakken zalmoot heeft weinig extra's nodig. Je gaart 'm in de oven, waardoor de moot lekker sappig blijft, ook als je 'm graag iets meer doorbakken eet. Voor de bijgerechten gaan we op de Oosterse toer, met een frisse yoghurtsaus en citroenige spinazie-bulgur met paprika.

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴
- 1 zakje ras el hanout
- 1 rode paprika
- 1 onbehandelde citroen
- 100g babyspinazie
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 771kcal, vet 40.2g, koolhydraten 59.8g, eiwit 38.5g



1. Zalm voorbereiden

Breng 300ml water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **zalmfilets** af met koud water en verwijder eventuele graten. Bestrooi met een snuf peper en zout en de **helft van de ras el hanout**.



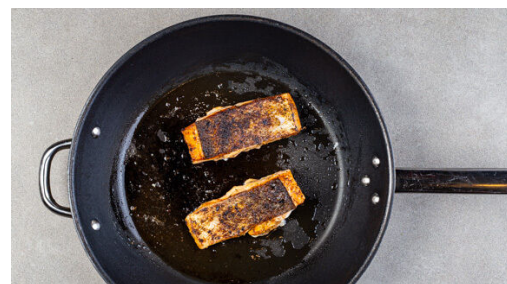
4. Bulgur mengen

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Meng de **bulgur** met de **paprika** en de **spinazie** en breng op smaak met 1el olijfolie en **1-2el citroensap**.



2. Bulgur koken

Roer de **bulgur** door het kokende water. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat het 8-10min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten.



5. Zalm bakken

Verhit een 2e middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **zalmfilets** 3-4min op de huidkant tot hij knapperig is. Draai het vuur laag, keer de **filets** voorzichtig om en laat nog 2-3min garen.



3. Paprika bakken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **paprika** 3-5min. Voeg de **rest van de ras el hanout** toe en bak nog 2min.



6. Serveren

Pluk de blaadjes van de **munten** en hak ze fijn. Hak de **koriander mét steeltjes** fijn. Roer de **helft van de gehakte kruiden** door de **bulgur** en de **rest** door de **yoghurt**. Breng de **yoghurt** op smaak met een snuf peper, zout en suiker. Serveer de **zalm** met de **bulgur** en besprenkel met de **yoghurtdip**. Garneer met de **citroenrasp**.