



V3: zalmfilet met twee salades

met krieltjes, gegrilde courgette en knoflook



ca. 40min



2 personen

Warme aardappelsalade is heerlijk comfort food. Vandaag maak je 'm met gegrilde courgette, geroosterde knoflook en krieltjes. En omdat je nooit genoeg salades kunt hebben, maak je er ook een komkommersalade bij. Het klapstuk is natuurlijk de gebakken zalmfilet, heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 1 komkommer
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 teen knoflook
- 1 courgette
- 2 zalmfilets met huid, ontdooid

4

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- 1tl mosterd ¹⁰
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grillpan

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

Allergenen

eieren (3), vis (4), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 816kcal, vet 56.0g, koolhydraten 47.4g, eiwit 30.2g



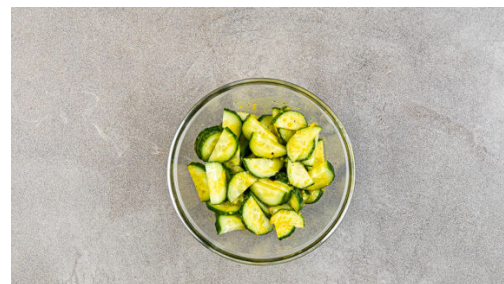
1. Krieltjes snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **krieltjes incl. schil** doormidden, grotere exemplaren in vieren. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier.



4. Courgette grillen

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dikke schijven. Verhit een grillpan of gewone koekenpan op medium tot hoog vuur en gril de **courgette** 2-3min per kant. Bestrooi met een snuf zout. Neem de **courgette** uit de pan, meng met 1tl olijfolie en snijd de **courgette** in blokjes. Houd de pan.



2. Komkommersalade maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, 1tl mosterd en 1tl honing en breng op smaak met zout en peper. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Hussel ze om met de **dressing**.



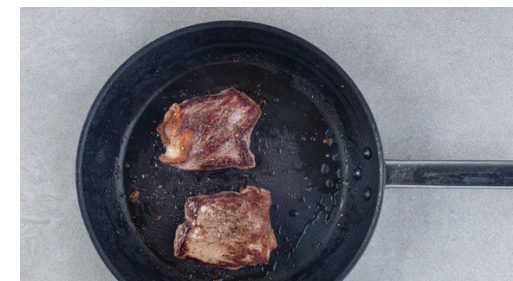
5. Aardappelsalade maken

Neem de bakplaat uit de oven. Pel de **knoflook** en prak met een vork. Meng met 2el mayonaise. Hussel de **krieltjes** en **courgette** om met de **knoflookmayo**. Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en verwijder evt. graten en schubben.



3. Krieltjes roosteren

Hussel de **krieltjes** om met 2tl olijfolie, de **helft van de Noord-Afrikaanse kruidenmix**, ½tl zout en een snuf peper. Rooster de **krieltjes** in 18-25min goudbruin en gaar in de oven. Schep halverwege om, leg de **ongepelde knoflook** erbij en rooster mee.



6. Vis bakken

Wrijf de **vis** aan beide zijden in met in totaal 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Verhit de pan op medium tot hoog vuur en bak de **vis** 3-4min op de huidkant. Verlaag het vuur, draai de **vis** om en laat nog 2-3min garen. Serveer de **vis** met de **salades**.