



Zalmfilet en gebakken nectarines

op lizensalade met spinazie en prei



ca. 35min



2 personen

Visliefhebbers opgelet! Vandaag staat er een heerlijk, ziltig-zomers gerecht op het menu dat je meeneemt naar zee. Te beginnen met een luchtige lizensalade met prei en babyspinazie, opgevrolijkt door zoete nectarines. Het krokant gebakken stukje zalm met nootachtige tahinidressing spant uiteraard de kroon. Proef en geniet van dit zonnige moment!

Wat je van ons krijgt

- 200g groene linzen
- 1 nectarine
- 1 prei
- 25g tahin ¹¹
- 2 zalmfilets met huid, ontdooid ⁴
- 100g babyspinazie
- 1x uienmarmelade ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

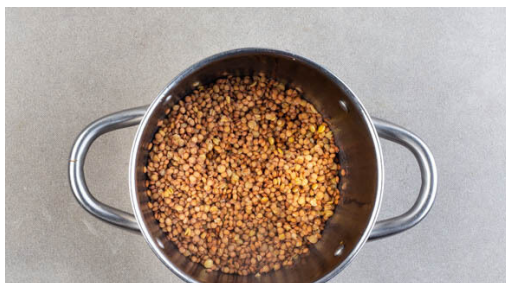
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4), melk (7), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1118kcal, vet 60.0g, koolhydraten 82.7g, eiwit 56.6g



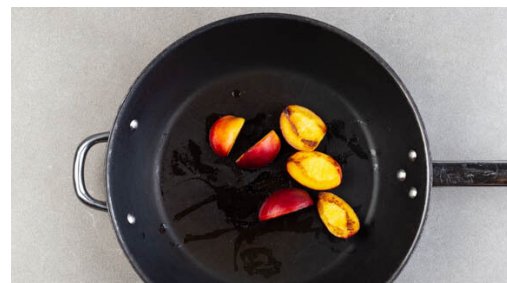
1. Linzen koken

Breng in een middelgrote kookpan 1L water aan de kook. Spoel de **linzen** af in een zeef, laat uitlekken en voeg ze toe aan het kokende water. Leg een deksel op de pan en laat de **linzen** 15-18min zachtjes koken tot ze beetgaar zijn. Giet de **linzen** af, spoel om met koud water en doe ze terug in de pan.



4. Tahin mengen

Meng de **tahin** met 2el water, 2el olijfolie, 2tl azijn en ½tl zout. Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten.



2. Nectarines bakken

Halveer en ontpit de **nectarine**. Snijd het **vruchtvlees** in 6 partjes. Verhit een middelgrote koekenpan met 1tl boter. Bak de **nectarinepartjes** op middelhoog vuur 1-2min per kant, totdat de **partjes** lichtbruin zijn. Haal ze uit de pan en zet opzij. **Tip:** zijn de **nectarinepartjes** nog hard? Besprenkel ze dan voor het bakken met wat suiker.



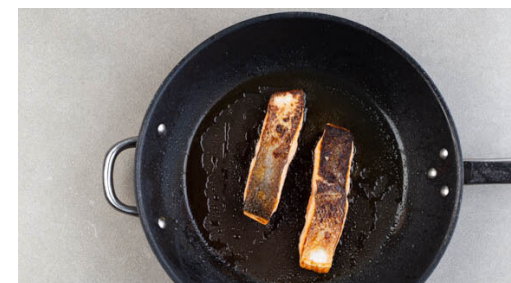
5. Spinazie meegaren

Voeg de **spinazie** toe aan de **prei** en gaar 2-3min mee, tot de blaadjes geslonken zijn. Roer de **groente** en de **uienmarmelade** door de **linzen**. Proef en breng op smaak met ½-1tl zout en een flinke snuf (versgemalen) peper.



3. Prei bakken

Snijd de **prei** in dunne ringen en voeg toe aan de koekenpan. Voeg 1el boter toe en bak de **prei** in 2-4min zacht en glazig. Breng op smaak met een flinke snuf zout. Zet het vuur evt. wat lager zodat de **prei** niet aanbrandt.



6. Vis bakken

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **vis** 3-4min op de huid. Breng op smaak met een flinke snuf zout, draai de **vis** om en bak 'm in nog eens 1-2min gaar. Verdeel de **vis** over borden en serveer met de **lizensalade** en de **nectarines**. Besprenkel met de **tahindressing**.