



Sappige zalm tandoori

op warme zoete aardappelsalade met koriander



ca. 30min



2 personen

Zalm heeft best een uitgesproken smaak, maar toch kun je enorm variëren met deze vis: gerookt, gepekeld, gebakken, gekookt - hij smaakt altijd uitstekend. Dit keer steken we hem in een Indiaas jasje, door de zalm in te wrijven met tandoorikruiden. Erbij een salade van gebakken zoete aardappel met koriander, tomaat, ui, knapperige pinda's en limoendressing. Een toefje verfrissende yoghurt mag hierbij niet ontbreken. Smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 grote zoete aardappel
- 1 onbehandelde limoen
- 1 rode ui
- 10g verse koriander
- 50g gezouten pinda's⁵
- 2 tomaten
- 2 zalmfilets met huid, ontdooid⁴
- 1 zakje tandoori masala
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan

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

Kooktip

Gebruik de rest van de yoghurt de volgende dag bij het ontbijt, of maak er een soep mee af.

Allergenen

vis (4), pinda's (5), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 906kcal, vet 58.4g, koolhydraten 54.5g, eiwit 38.3g



1. Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappel incl. schil** in staafjes van ca. 2cm. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1½el olijfolie en ½tl zout. Bak 15-20min in de oven, tot ze licht gebruind en gaar zijn.



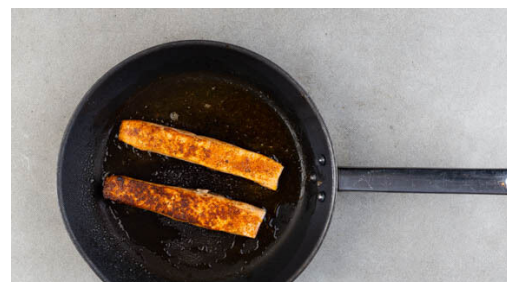
4. Vis kruiden

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en verwijder evt. graten en schubben. Wrijf de **vis** aan beide kanten in met de **kruidenmix** en peper en zout.



2. Ui verfijnen

Pers de **limoen** uit. Halveer en pel de **ui**. Snijd **1 helft** in dunne reepjes, de **andere helft** heb je niet nodig voor dit recept. Meng de **helft van het limoensap** met een flinke snuf zout. Meng de **uireepjes** met het **limoensap** en laat intrekken.



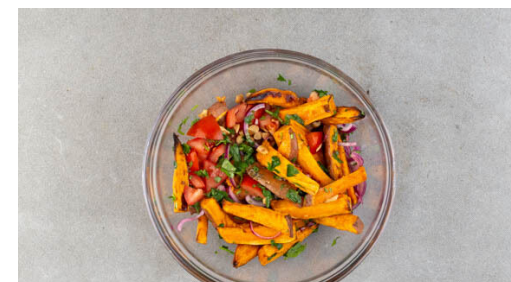
5. Vis bakken

Verhit een kleine koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **vis** 3-5min op de huidkant, druk de **vis** bij het begin wat aan met een spatel. Keer de **vis** om en bak nog 1-2min, tot de **vis** gaar is.



3. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Hak de **pinda's** grof. Snijd de **tomaten** in grove stukken.



6. Salade maken

Klop een **dressing** van de **rest van het limoensap**, 1el olijfolie en 1tl honing. Meng de **zoete aardappel, ui, tomaat, pinda's** en **koriander** met de **dressing**. Breng de **helft van de yoghurt** naar wens op smaak met peper en zout. Serveer de **vis** met de **zoete aardappelsalade** en bedruipel met de **yoghurt**.