



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

- 1 sjalotje
- 1 teen knoflook
- 1 zakje komijnzaad
- 150g bulgur ¹
- 1 rode biet
- 1 zakje kokosnippers ¹²
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 venkel
- 1 onbehandelde citroen
- 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
- citrusspers

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 897kcal, vet 48.6g, 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 met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. 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. Pers de **citroen** uit.



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. **Let op:** rode biet vlekt nogal, dus je kunt het beste keukenhandschoenen en een schort dragen.



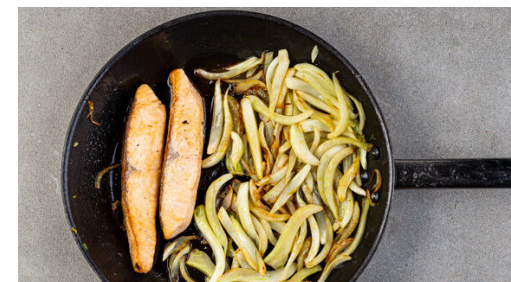
5. Venkel bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan met 1el boter op medium tot hoog vuur. Voeg de **venkel** en een snuf peper en zout 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 peper en zout.



3. Rode biet garen

Voeg de **knoflook** en **kokosnippers** toe aan de koekenpan en bak 1-2min mee. Voeg de **rodebietenrasp** toe, met een 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

Smelt 1tl boter in de koekenpan en voeg de **zalmfilets** toe met de huidkant naar onder. Bak in 3-4min knapperig, draai ze om, zet het vuur middellaag en gaar de **zalm** nog 4-6min. Blus af met de **helft van het citroensap**. Besprenkel de **zalm** en de **venkel** met wat **braadsappen**. Bestrooi met het **venkelloof** en serveer met de **bulgur**.