

DINNERLY



Zalmfilet met citroen-kappertjesaus met peterseliekrieltjes en broccoli



ca. 40min



2 personen

Soms kan eenvoud zo luxe zijn. Aardappels, groente, stukje vis – niks ingewikkelds aan. Maar als je de broccoli roostert, de krieltjes op smaak brengt met verse peterselie en de zalm overgiet met een rijke saus van sjalotjes, citroen en kappertjes, ja, dan wordt het al snel heel luxe. Geniet ervan!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje krieltjes
- 1 grote broccoli
- 2 MSC-zalmfilets met huid, ontdooid ¹
- 1 sjalotje
- 10g verse peterselie
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje kappertjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 3el boter ²
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers
- vergiet

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

ALLERGENEN

Vis (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 858kcal, vet 54.9g, koolhydraten 49.6g, eiwit 36.7g



1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng ruim gezouten water voor de **krieltjes** aan de kook in een middelgrote kookpan – ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Halveer de **krieltjes incl. schil**, voeg toe aan het kokende water en kook in 15-20min gaar. Giet af in een vergiet en zet de **krieltjes** afgedekt in de pan opzij.



2. Broccoli roosteren

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil evt. de **stronk** en snij deze in kleine blokjes. Hussel de **broccoli** om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 16-22min in de oven, tot de **broccoli** gaar is en de randen bruin beginnen te worden.



3. Vis bakken

Spoel de **vis** af met koud water, dep voorzichtig droog met keukenpapier en controleer op graten (gebruik evt. een pincet). Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Leg de **zalm** met de **huid naar onder** erin, bestrooi met een snuf zout en bak 7-9min, tot de huid knapperig is. Draai om en bak nog ca. 2min. Haal uit de pan en laat met de huid naar boven rusten.



4. Krieltjes verfijnen

Pel het **sjalotje** en snipper klein. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Rasp de **citroen** en pers het **sap** uit. Hak de **kappertjes** grof. Schep de **peterselie** en 1el boter door de **krieltjes** en kruid naar smaak met wat peper en zout.



5. Saus maken & serveren

Veeg de koekenpan schoon en smelt er op middelhoog vuur 2el boter in. Voeg het **sjalotje** toe en fruit ca. 3min. Zet het vuur dan lager en voeg **2tl citroensap**, **½tl rasp**, de **kappertjes** en 1el water toe en verwarm goed. Proef en kruid met peper, zout en evt. meer **citroensap**. Verdeel de **vis**, **krieltjes** en **broccoli** over de borden en serveer met de **saus**.



6. Waar gaat de huid?

Een gebakken zalmfilet is geweldig – al helemaal als de huid er nog op zit! Om ervoor te zorgen dat die huid zo knapperig mogelijk blijft, is het cruciaal dat je de vis laat rusten met de huid naar boven. Anders lopen de sappen in de huid en wordt ie weer zacht. Zo, weer wat geleerd!