



75° zalm met groene asperges

met gekookte aardappels en dragondip



30-40min



2 personen

Eindelijk lente! Eindelijk aspergetijd! Wij vieren dit met iets bijzonder lekkers: zalm gebakken in de oven op slechts 75 graden, zo blijft ie extra mals. Geserveerd met knapperige groene asperges met cherrytomaatjes en gekookte aardappels met een heerlijke dragondip. Laat het lentefeest maar beginnen!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 2 MSC-zalmfilets met huid, ontdooid ²
- 10g verse dragon
- 250g groene asperges
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 250g cherrytomaten

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met heteluchtfunctie
- ovenschaal
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- dunschiller
- vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 792kcal, vet 50.5g, koolhydraten 51.9g, eiwit 33.1g



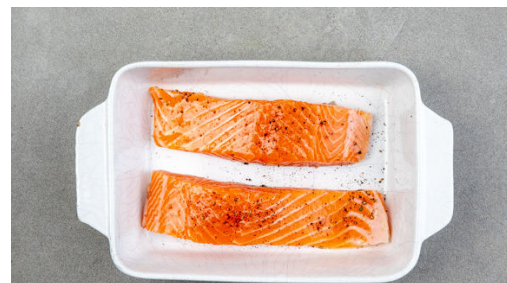
1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 75°C hetelucht. Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **aardappels**. Schil de **aardappels**, snijd grotere exemplaren doormidden. Voeg de **aardappels** toe aan het kokende water en kook ze in 15-20min gaar. Giet af in een vergiet en laat afkoelen.



4. Groente voorbereiden

Verwijder de harde, houtige onderkant van de **asperges** (de onderste 1-2cm). Halveer en pel de **ui** en snijd 'm in dunne reepjes. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes. Halveer de **cherrytomaten**.



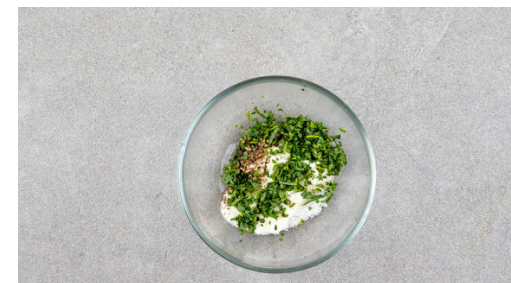
2. Vis garen

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet). Schraap met een scherp mes de schubben eraf zonder de huid te beschadigen. Wrijf rondom in met 1el olijfolie en kruid met een snuf peper. Leg de **vis** met de huidzijde naar onder in een ovenschaal. Bak ca. 30min in de oven, tot de **vis** gaar is in het midden.



5. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **asperges** 3-4min. Voeg de **ui** en de **knoflook** toe en bak ca. 2min mee. Schep de **cherrytomaten** erdoor en verwarm kort. Kruid de **groente** met peper, zout en een snufje suiker.



3. Dip maken

Pluk de **helft van de dragonblaadjes** (of meer naar smaak) van de steeltjes en hak heel fijn. Meng 2el mayonaise met de **dragon** en ½tl lichte azijn en kruid de **dip** met een flinke snuf peper en zout.



6. Aardappels afmaken

Meng de **aardappels** met 1tl olijfolie en kruid naar smaak met zout. **Tip:** als je wilt kun je ook boter gebruiken in plaats van olijfolie. Bestrooi de **vis** met een snuf zout en trek evt. de **huid** eraf als je die minder lekker vindt. Serveer de **vis** met de **groente** en **aardappels** en maak af met een schepje **dragondip**.