



Zalmfilet en gebakken nectarine

op linsensalade 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 linsensalade met prei en babyspinazie, opgevrolijkt door zoete nectarine. Het krokant gebakken stukje zalm met nootachtige tahindressing spant uiteraard de kroon. Proef en geniet van dit zonnige moment!

Wat je van ons krijgt

- 200g Beluga-linzen
- 1 nectarine
- 1 prei
- 25g tahin ⁴
- 2 MSC-zalmfilets met huid, ontdood ¹
- 100g babyspinazie
- 1 pakje kruidige pruimenchutney ³

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el boter ²
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

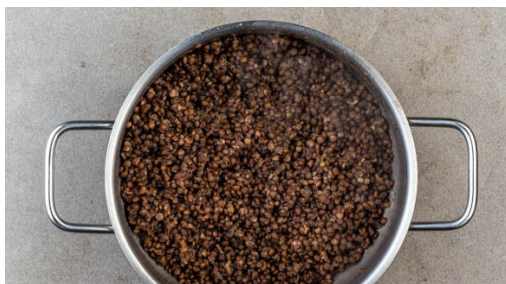
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Vis (1), Melk (2), Mosterd (3), Sesamzaad (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1037kcal, vet 60.5g, koolhydraten 61.4g, eiwit 52.5g



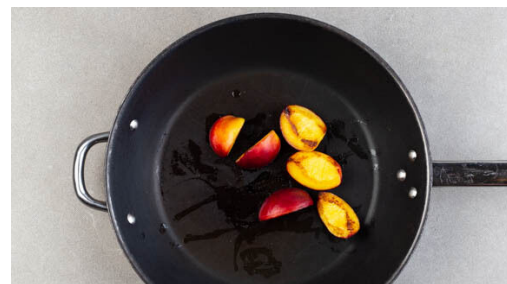
1. Linzen koken

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 kook de **linzen** in 18-20min beetgaar. Giet de **linzen** af in een zeef, 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 verwijder evt. aanwezige graten en schubben.



2. Nectarine bakken

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



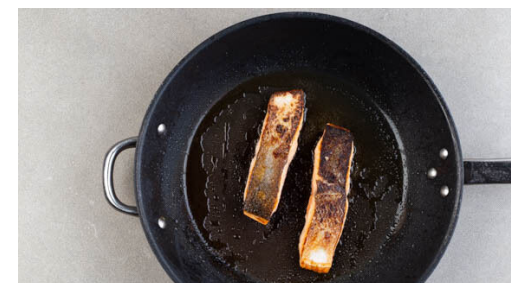
5. Spinazie meegaren

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



3. Prei bakken

Snijd ondertussen de **prei** in dunne ringen en voeg ze met 1el boter toe aan de koekenpan. Bak de **prei** 2-4min op middelhoog vuur. Kruid met een flinke snuf zout en bak tot de **prei** zacht en licht gebruind is. Zet het vuur evt. lager, zodat de **prei** niet aanbrandt.



6. Vis bakken

Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **vis** 3-4min op de huid. Kruid met een flinke snuf zout, draai de **vis** om en bak in nog 1-2min gaar. Serveer de **vis** met de **linzensalade** en de **nectarinepartjes**. Besprenkel met de **tahindressing**.