



Langzaam gegaarde zalm

met paprika-spinaziebulgur



20-30min



2 personen

Kleurrijk, aromatisch en verfijnd. Met lekker veel verse kruiden en een fijne oosterse smaak. Deze langzaam gegaarde zalm is een echte traktatie. Door de zalm in de oven te garen, blijft 'ie mooi sappig. De bulgursalade met paprika en babyspinazie, en de romige yoghurt dip, vormen de perfecte toevoeging.

Wat je van ons krijgt

- 1 zalmfilet⁴
- 5g ras el hanout
- 1 rode paprika
- 1 citroen
- 1x babyspinazie
- 10g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- oven
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- bakplaat met bakpapier
- zeef
- middelgrote koekenpan
- fijne keukenrasp

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

Kooktip

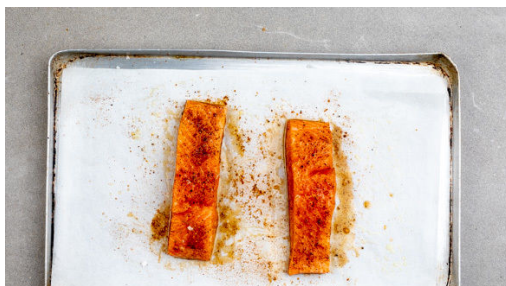
De zalm is gaar als je bij het inprikken met een vork wat weerstand voelt. De gaartijd hangt af van de dikte van de zalmmoot.

Allergenen

vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 653kcal, vet 26.1g, koolhydraten 61.6g, eiwit 36.3g



1. Zalm bakken

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng 600ml licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Verwijder evt. de huid en graten en snijd de zalm in 2 moten. Leg deze op een bakplaat met aluminiumfolie en bestrooi de zalm met de **helft van de ras el hanout** en een snuf peper en zout. Bak de **zalm** in het midden van de oven in 10-15min gaar (**zie tip, rechts**).



4. Bulgur mengen

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Roer de **groenten** met **1-2el citroensap** en een scheutje olijfolie door de **bulgur**. Breng de **salade** op smaak met peper en zout.



2. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** aan de pan met kokend water toe en draai het vuur middellaag. Kook de **bulgur** in 8-10min beetgaar en giet evt. af.



5. Saus maken

Hak de **verse kruiden** zonder hardere steeltjes fijn. Roer er de **helft** van door de **yoghurt** en breng de **sous** op smaak met peper en zout.



3. Groenten bakken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paprika** met de **rest van de ras el hanout** in 3-4min zacht. Voeg de **spinazie** toe en bak mee tot de blaadjes zijn geslonken. Breng de **groenten** op smaak met peper en zout. Houd warm.



6. Serveren

Roer de **rest van de kruiden** door de **bulgursalade**. Serveer de **bulgur** met de **zalm** en besprenkel met de **yoghurtsaus**. Bestrooi met citroenrasp naar wens.