



Gepocheerde zalm op kerriebulgur

met spinazie in romige kokossaus



ca. 25min



2 personen

Vis pocheren is een heerlijke en makkelijke bereidingswijze. Om het net iets specialer te maken pocheer je de zalm vandaag in kokosmelk. Van die kokosmelk maak je daarna een romige saus met spinazie en prei. Je serveert het geheel met kruidige curry-madrasbulgur.

Wat je van ons krijgt

- 200g bulgur ¹
- 1 zakje curry madraskruiden ¹⁰
- 1 prei
- 1 limoen
- 2 zalmfilets ⁴
- 1 zakje cajunkruiden ¹⁰
- 1x babyspinazie
- 1 pakje kokosmelk
- 1 verse chilipeper

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 918kcal, vet 43.9g, koolhydraten 83.3g, eiwit 42.1g



1. Bulgur koken

Breng 1L gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Voeg de **bulgur** en de **helft van het currypoeder** toe zodra het water kookt en kook de **bulgur** in 8-10min beetgaar. Giet af en laat uitlekken.



4. Curry maken

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kokosmelk**, **prei** en **spinazie** met de **rest van de cajunkruiden** en 1/2-1tl zout toe. Roer door en stoof ca. 4min.



2. Prei snijden

Halveer en snijd de **prei** in reepjes. Snijd de **limoen** in vieren.



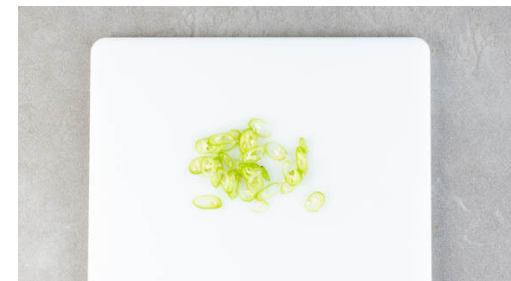
5. Zalm garen

Leg de **zalm** in de **curry**, doe een deksel op de pan en stoof 7-8min tot de **zalm** gaar is. Breng de **curry** op smaak met peper en zout.



3. Zalm voorbereiden

Spoel de **zalm** af, dep droog en controleer de **vis** op graten. Wrijf de **filets** in met **1tl cajunkruiden**.



6. Chilipeper snijden

Verwijder evt. de zaadlijsten en snijd de **chilipeper** in ringen. Serveer de **bulgur** met de **zalm** en de **curry** en bestrooi met **chilipeper** naar wens. Geef de **limoenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.