



Gebakken zalm met sinaasappelsaus

en rozemarijn aardappeltjes met broccolipuree



20-30min



2 personen

Het lijkt wel alsof citrusvruchten en vis voor elkaar gemaakt zijn: vaak wordt er een beetje citroen- of limoensap gebruikt om de smaak van vis naar een hoger niveau te tillen. Maar voor dit recept gebruik je sinaasappel, wat het goed doet met de rijke smaak van de zalm. Je serveert 'em met heerlijke rozemarijn-aardappeltjes en een felgroene broccolipuree.

Wat je van ons krijgt

- 1x broccoli
- 1 netje vastkokende aardappels
- 1 sinaasappel
- 10g verse rozemarijn
- 2 tenen knoflook
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- honing of suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- zeef of vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 750kcal, vet 43.0g, koolhydraten 54.5g, eiwit 34.4g



1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng voldoende gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan voor de **broccoli**. Boen evt. de **aardappels** schoon en snijd **incl. schil** in dunne schijfjes. Hussel om met 1el olijfolie, een flinke snuf zout en een snufje peper. Verdeel gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en rooster in 20-30min goudbruin en gaar.



4. Zalm bakken

Spoel de **zalm** af met koud water, dep droog en verwijder evt. graten. Wrijf de **zalm** in met zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **zalm** 3-4min op de huidkant. Leg de **schijfjes sinaasappel** in de koekenpan, draai de **zalm** om en leg ze op de **schijfjes**. Bak de **zalm** in nog 3-4min gaar, neem uit de pan en houd warm.



2. Broccoli koken

Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes, snijd de **stam** in plakjes. Voeg toe aan het kokende water en kook afgedekt in 8-10min gaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op, giet af in een zeef en laat de **broccoli** uitlekken. Halveer de **sinaasappel**, snijd **een helft** in dunne schijfjes en pers de **andere helft** uit.



5. Sinaasappelsaus maken

Doe het **sinaasappelsap** met 1el suiker of honing, 1el boter, 3el water en een snuf zout en peper in de zalmpan. Breng langzaam aan de kook. Roer met een houten lepel de **bakresten** los en kook 1-2min tot een iets dikkere **sous** ontstaat. Proef en breng de **sous** evt. op smaak met extra zout, peper of suiker/honing.



3. Aardappels kruiden

Ris de **rozemarijnnaaldjes** van de takjes en hak de **naaldjes** fijn. Pel en hak de **knoflook** grof. Meng de **rozemarijn** met de **knoflook** en 1-2tl olijfolie. Bedruppel de **aardappels** na ca. 15min roosteren met de **rozemarijn-knoflookolie**, schep om en rooster verder.



6. Brocolipuree maken

Doe de **broccoli** met 1el olijfolie, een flinke snuf zout en een snufje peper in de kookpan en pureer met een staafmixer tot een romige **puree**. Verdun evt. met een scheutje **kookwater** en proef of de **puree** meer zout en peper nodig heeft. Serveer de **gebakken zalm** met de **brocolipuree** en **aardappeltjes**. Besprenkel met de **sous**.