



Caraïbische zalm met perziksalsa

met bulgur en koriander



20-30min



2 personen

We durven te wedden dat je nog niet zo vaak zalm op Caraïbische wijze hebt gegeten. Chef Tamara ontwikkelde een recept waarbij je de zalm inwrijft met een stevig kruidenmengsel en vervolgens gaart in de oven. Omdat de Caraïbische maaltijd niet compleet is zonder wat zoet fruit, maak je er een heerlijke salsa van perzik, paprika, komkommer en koriander bij. Je serveert het geheel op bulgur, voor een portie gezonde granen.

Wat je van ons krijgt

- 200g bulgur ¹
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴
- 1 zakje goulashkruiden
- 1 zakje harissa
- 1 groene paprika
- 1 perzik
- 1 minikomkommer
- 10g verse koriander
- 1 limoen

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Kooktip

De gaartijd hangt af van de dikte van de zalm. Controleer de garing na 10min.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 809kcal, vet 32.9g, koolhydraten 84.4g, eiwit 39.3g



1. Bulgur koken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Bestrijk een bakplaat met bakpapier met 1tl olijfolie en schuif de bakplaat in de oven. Breng 1L lichtgezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt en kook in 8-10min beetgaar. Giet af in een zeef en laat uitlekken.



4. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Snijd de **perzik** doormidden en draai de helften uit elkaar. Snijd de **perzik** in grove stukken als 'ie erg rijp is en in kleine blokjes als 'ie nog wat hard is. Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



2. Zalm kruiden

Spoel de **zalm** af met koud water, dep droog en controleer de **filets** op graten. Meng de **goulashkruiden** met de **harissakruiden** en 1el olijfolie en wrijf de **zalm** ermee in.



5. Salsa maken

Klop een **dressing** van de **limoenrasp**, het **limoensap**, 1-2tl olijfolie, 1tl honing en een snuf zout. Schep de **paprika**, **perzik**, **komkommer** en **koriander** om met de **dressing**.



3. Zalm bakken

Haal de voorverwarmde bakplaat voorzichtig uit de oven en leg de **zalm** erop, met de **huidkant** naar beneden. Bak 10-12min in de oven, tot de **zalm** gaar, maar nog steeds sappig is (**zie tip, links**).



6. Afmaken & serveren

Schep de **zalm** van de bakplaat en schenk het **achtergebleven braadsap** bij de **bulgur**. Proef of je nog peper en zout aan de **bulgur** wil toevoegen. Serveer de **zalm** op de **bulgur** en schep de **salsa** erover.