



Gebakken zalmfilet met zeekraal

met venkel, krieltjes en citroenmayonaise

PREMIUM 45 min. • Eet binnen 3 dagen

PREMIUM



Krieltjes



Sjalot



Knoflookteen



Venkel



Citroen



Verse dille



Mayonaise



Zalmfilet



Zeekraal

Voorraadkast items
Olijfolie, roomboter, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Ovenschaal, koekenpan, kleine kom, keukenpapier, hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mayonaise* (g) (3) (10) (19) (22)	40	50	75	100	125	150
Zalmfilet* (st) (4)	1	2	3	4	5	6
Zeekraal* (g)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4590 / 1097	694 / 166
Vetten (g)	79	12
Waarvan verzadigd (g)	18,3	2,8
Koolhydraten (g)	57	9
Waarvan suikers (g)	7,9	1,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen:

3) Eieren 4) Vis 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten



1. Krieltjes bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **krieltjes** en halveer ze. Leg de **krieltjes** in een ovenschaal en meng met 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **krieltjes** 25 – 35 minuten in de oven, schep halverwege om.



2. Snijden, persen, hakken

Snipper ondertussen de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde stengels en kern. Snipper de **venkel** (zie TIP). Pers de **citroen** uit en hak de dille grof.

TIP: In dit recept snipper je de venkel net zoals je dat bij een ui doet. Hierdoor wordt hij sneller gaar en wordt de smaak zachter.



3. Venkel bakken

Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 2 – 3 minuten. Voeg de gesnipperde **venkel** toe en bak deze in 10 – 12 minuten zacht. Blus vervolgens af met 3 el water per persoon en laat inkoken tot het grootste deel van het vocht is verdampt. Voeg eventueel meer water toe wanneer je de **venkel** nog zachter wilt. Meng ondertussen in een kleine kom ½ tl **citroensap** per persoon met de **mayonaise**.



4. Zalmfilet bakken

Dep de **zalmfilet** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalmfilet** 2 – 3 minuten op de huid. Zet het vuur lager, draai de vis om en bak nog 1 – 2 minuten.



5. Zeekraal bakken

Verhit tegelijkertijd de overige olijfolie in een andere koekenpan en fruit de **knoflook** 1 – 2 minuten. Voeg de **zeekraal** toe en roerbak nog 1 – 2 minuten.



6. Serveren

Verdeel de **krieltjes** over de borden, schep de **venkel** ernaast en leg de **zalmfilet** op de **venkel**. Schep de gebakken **zeekraal** op de **zalm** en garneer het gerecht met **dille**. Serveer met de citroenmayonaise.

Eet smakelijk!

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.