



# GEBAKKEN ZALMFILET MET ZEEKRAALTOPPING MET VENKEL, KRIELTJES EN CITROENMAYONAISE



Krieltjes



Sjalot



Knoflookteen



Venkel \*



Citroen



Verse dille \*



Mayonaise \*



Zalmfilet met huid \*



Zeekraal \*

40-45 min

Glutenvrij

Veel handelingen

Eet binnen 3 dagen

Trek alles uit de kast voor dit heerlijke gerecht – vrij letterlijk, want je hebt veel pannen nodig – en lees het recept op je gemak door voor je begint met koken. Zeekraal is van zichzelf vrij zout, dus houd dit in gedachten voor je het gerecht verder op smaak brengt met zout. De frisse citroenmayonaise brengt het gerecht mooi in balans.

## BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, keukenpapier, hapjespan, kleine kom en 2x koekenpan.  
Laten we beginnen met het koken van de gebakken zalmfilet met zeekraaltopping.



### 1 AARDAPPELTJES BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was **krieltjes** en halveer ze. Leg de **krieltjes** op een bakplaat met bakpapier 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** ★. 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 zal hij een zachtere, minder anijsachtige, smaak krijgen.



### 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 4 – 6 minuten.



### 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**.



### 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**.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	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 met huid (st) 4) ★	1	2	3	4	5	6
Zeekraal (g) ★	25	50	75	100	125	150

#### Zelf toevoegen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

★ in de koelkast bewaren

#### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4138 / 989	637 / 152
Vetten (g)	67	10
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,5
Koolhydraten (g)	56	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

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).