

MARLEY SPOON



Langzaam gegaarde zalm, geurige couscous en kruidensaus

 20-30min  Voor 3-4 personen

Oh la la, deze overheerlijke zalm wordt jouw nieuwe favoriet! Het eten van zalm an sich voelt al als een luxe feestje, maar zo uit de oven smaakt onze dagvangst opperbest. Onder een laagje van een kruidenmix verrijkt met zoete paprika, kaneel en kardemom en geserveerd bovenop een bedje couscous heb je een Midden-Oosterse droom te pakken. Is dat even genieten!

Wat je van ons krijgt

- citroen
- rode paprika
- zalmfilet ⁴
- yoghurt ⁷
- verse kruidenmix: koriander en munt
- Habesha's Berbere Spice Blend
- spinazie
- couscous ¹

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- aluminiumfolie
- bakplaat
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- oven
- waterkoker

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

Kooktip

De zalm is gaar als je bij het inprikken met een vork wat weerstand voelt. De gaartijd hangt af van de dikte van de zalmoot.

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 645.0kcal, vet 24.9g, eiwit 37.7g, koolhydraten 61.2g



1. Zalm bakken

Verwarm de oven voor op 180°C hetelucht/200°C. Breng 600ml water in een waterkoker aan de kook. Verwijder evt. graten en leg de **zalmfilets** op een bakplaat bekleed met aluminiumfolie en bestrooi met **de helft van de berbere spice blend**, peper en zout. Plaats in het midden van de oven en bak in 10-15min gaar (**zie kooktip, rechts**).



4. Couscous mengen

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Roer de gebakken **groenten** door de **couscous** en breng op smaak met een scheutje olijfolie en **1-2el citroensap**.



2. Couscous maken

Doe intussen de **couscous** met 1el olijfolie en een flinke snuf zout in een hittebestendige kom. Voeg het zojuist gekookte water toe, roer door en dek met een bord af. Laat de **couscous** zo in 10-15min gaar wellen en roer met een vork luchtig.



5. Yoghurtsaus maken

Hak de verse **kruiden** zonder hardere steeltjes fijn. Roer **de helft van de kruiden** door de **couscous** en roer **de rest van de kruiden** door de **yoghurt**, breng de **sous** op smaak met peper, zout en een snufje suiker.



3. Groenten voorbereiden

Halveer ondertussen de **paprika's**, verwijder de kern en snijd in 0,5-1cm brede repen. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak 3-5min totdat de **groente** zacht is. Doe hand voor hand de **spinazie** erbij, bestrooi met **de rest van de spice mix**, en evt. peper en zout en bak 1-2min totdat deze is geslonken. Neem uit de pan en zet opzij.



6. Serveren

Schep de **couscous** op, leg de **zalm** erop, bestrooi met de **citroenrasp** naar wens en serveer met de **sous**.