
Zalm met sinaasappelsaus

en geroosterde rozemarijn-krieltjes



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

- verse rozemarijn
- krieltjes
- sinaasappel
- zalmfilet⁴
- knoflook
- broccoli

Wat je thuis nodig hebt

- boter⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- grote koekenpan
- middelgrote kookpan met deksel
- oven
- staafmixer
- vergiet
- waterkoker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

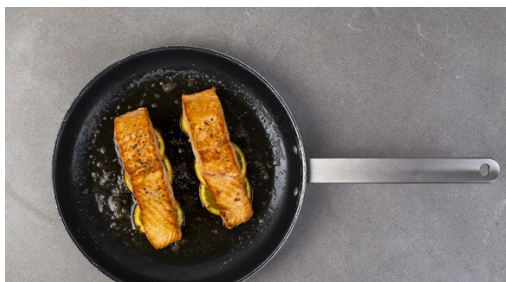
melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Krieltjes roosteren

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng ruim water in een waterkoker aan de kook voor stap 2. Boen de **krieltjes** schoon en snijd ze in dunne schijfjes. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1 el olijfolie, 1/2tl zout en peper naar smaak. Rooster in 20-30min goudbruin en gaar.



4. Zalm bakken

Verhit 1 el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Verwijder evt. graten en wrijf de **zalmfilets** in met zout en peper. Bak de **zalm** 3-4min op een kant. Leg de **schijfjes sinaasappel** in een rij in de pan. Draai de **zalmfilets** om en leg ze bovenop de **schijfjes sinaasappel**. Bak de **zalm** in nog eens 3-4min gaar, haal uit de pan en houd warm.



2. Broccoli koken

Snijd de roosjes van de **broccoli** en snijd de **stam** in plakjes. Doe de **broccoli** in een middelgrote kookpan met het gekookte water en een snuf zout. Breng aan de kook, doe de deksel op de pan en kook de **broccoli** in 8-10min gaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op. Halveer de **sinaasappel**. Snijd **een helft** in dunne schijfjes, pers de **andere helft** uit.



5. Sinaasappelsaus maken.

Doe het **sinaasappelsap** met 1 el suiker of honing, 1 el boter, 3 el 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. Krieltjes kruiden

Ris de **rozemarijnaaldjes** van de steeltjes, hak ze grof en doe de steeltjes weg. Pel en hak de **knoflook** grof. Meng de **rozemarijn** en **knoflook** met 1-2tl olijfolie. Giet na 15min roosteren de **rozemarijn-knoflookolie** over de **krieltjes** en schep om.



6. Broccolipuree maken

Doe de **gekookte broccoli** met 1/2tl zout, peper naar smaak en 1 el olijfolie in de kookpan en pureer met een staafmixer tot een romige **puree**. Voeg evt. een **scheutje kookwater** toe als de **puree** te dik is. Serveer de **gebakken zalm** met de **broccolipuree** en **rozemarijn-krieltjes**. Besprenkel met **sinaasappelsaus** naar wens.