

# MARLEY SPOON



## Langzaam gegaarde zalm

met bulgur-groentemix en kruidensaus



20-30min



Voor 3-4 personen

Deze overheerlijke zalm wordt vast en zeker jouw nieuwe favoriet! Het eten van zalm alleen voelt al als een luxe feestje, maar zo uit de oven smaakt de vangst van de dag helemaal opperbest. Vandaag verstop je de zalmfilet onder een laagje kruidenmix met hints van zoete paprika, kaneel en kardemom en serveer je 'm bovenop een bedje van couscous. Een ware Midden-Oosterse droom dus. Is dat even genieten!

## Wat je van ons krijgt

- 4 zalmfilets <sup>4</sup>
- 5g Habesha's Berbere spice blend
- 300g bulgur <sup>1</sup>
- 2 rode paprika's
- 2x baby-spinazie
- 1 citroen
- 10g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1 beker yoghurt <sup>7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

## Kookgerei

- oven
- maatbeker
- bakplaat
- grote koekenpan
- aluminiumfolie
- middelgrote kookpan
- fijne keukenrasp

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

## Kooktip

Maak met je mes een inkeping op het dikste stuk van de zalm. De zalm is gaar als hij nog wat glazig is. Eten er kinderen mee? Gaar de zalm dan nog iets langer door.

## Allergenen

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

## Voedingswaarde per portie

calorieën 568.0kcal, vet 18.4g, eiwit 33.3g, koolhydraten 61.4g



1. Zalm bakken

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng 1L licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Verwijder evt. graten en leg de **zalmfilets** op een bakplaat met aluminiumfolie en bestrooi ze met de **helft van de Berbere spice blend** en een snuf peper en zout. Bak de **zalm** in het midden van de oven 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 **bulgur** en breng op smaak met een scheutje olijfolie en **1-2el citroensap**.



2. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt en kook de **bulgur** in 8-10min middellaag vuur beetgaar. Giet indien nodig af.



5. Yoghurtsaus maken

Hak de **verse kruiden** zonder hardere steeltjes fijn. Roer de **helft van de verse kruiden** door de **yoghurt** en breng de **sous** op smaak met peper en zout.



3. Groenten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in dunne reepjes. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paprika** met de **rest van de spice blend** in 3-4min zacht. Doe telkens hand voor hand de **baby-spinazie** erbij en bak 1-2min totdat de **blaadjes** zijn geslonken. Breng de **groenten** op smaak met peper en zout. Neem uit de pan en zet opzij.



6. Serveren

Roer de **rest van de kruiden** door de **bulgursalade**. Serveer de **bulgur** met de **zalm** en bestrooi met **citroenrasp** naar wens. Besprenkel met de **yoghurtsaus**.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op [www.marleyspoon.nl](http://www.marleyspoon.nl)     **#marleyspooning**