



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 23  
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Zalm met ovingroenten en krieltjes met amandel-dukkah

De amandal-dukkah geeft dit gerecht een Midden-Oosters tintje

Dukkah is een Egyptische specialiteit en is een mengsel van specerijen en noten. Dukh dukh betekent letterlijk vijzelen. De kruidige dukkah met amandelen en komijnpoeder hoef je niet heel erg fijn te malen. Het malen zorgt er alleen voor dat alle kruiden en smaken met elkaar worden samengevoegd.



35-40 min



gemakkelijk



glutenvrij



lactosevrij



Vleestomaat



Courgette



Knoflookteen



Krieltjes



Amandelen



Koriander



Citroen



Komijnpoeder



Zalmfilet

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vleestomaat	1	2	3	4	5	6
Courgette	⅓	⅔	1	1⅓	1½	2
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Amandelen (g) <b>8) 15)</b>	20	30	40	50	60	70
Koriander (takjes) <b>⊕</b>	2	3	4	5	6	7
Citroen	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komijnpoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zalmfilet <b>4)</b>	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1½	3	4½	4½	6	6
Peper & zout*			Naar smaak			

**⊕** Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

**4) Vis 8) Noten**

**15)** Kan sporen bevatten van pinda's

### Benodigdheden

Ovenschaal met bakpapier, wok of hapjespan met deksel, koekenpan, hoge kom en staafmixer of blender

**Voedingswaarden** 726 kcal calorieën | 60 g eiwit | 32 g koolhydraten | 38 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 9 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de vleestomaat door-midden en de courgette in plakken van ongeveer een ½ cm dik. Snijd of pers de knoflook fijn.



**2** Meng in een ovenschaal met bakpapier de courgette met de helft van de knoflook en ⅓ van de olijfolie. Haal de vleestomaten met de open kant door de olie in de ovenschaal en leg ze dan met de open kant naar boven tussen de courgette. Bestrooi met peper en zout en bak de groenten 20 – 25 minuten in de oven.



**3** Was ondertussen de krieltjes grondig en snijd in kwarten. Verhit ⅓ van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de krieltjes, afgedekt, 20 minuten op middelhoog vuur. Schep tussendoor om. Haal de laatste 5 minuten de deksel van de pan.

**4** Hak ondertussen de amandelen en koriander fijn. Was de citroen grondig en rasp de schil met een fijne rasp.



**5** Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en rooster de amandelen, zonder olie, 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg het komijnpoeder, de citroenrasp en de overige knoflook toe en bak 30 seconden. Schep de amandel-dukkah over in een hoge kom of blender en bestrooi met peper en zout.

**6** Hak de amandel-dukkah grof met een staafmixer of in de blender. Dek goed af tijdens het malen. Voeg dan de koriander toe.

**7** Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de zalmfilet 3 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de amandel-dukkah toe aan de krieltjes en roerbak 1 minuut. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.

**8** Verdeel de krieltjes over de borden en serveer met de groenten en zalm.