



GEBAKKEN ZALMFILET MET DILLEMAYONAISE

Met aardappeltjes, rode paprika en courgette



COURGETTE

Rond of langwerpig, groen, geel of wit-courgettes bestaan in vele soorten en maten. En wist je dat je deze groente heel makkelijk zelf kunt kweken?



Drieling aardappelen



Sjalot



Knoflookteen



Rode paprika *



Courgette *



Verse dille *



Mayonaise *



Zalmfilet met vel *

Totaal: **35-40** min.

Glutenvrij

Supersimpel

Lactosevrij

Eet binnen **3** dagen

Family

Zalm en dille vormen een klassieke combinatie en dat is niet voor niets, want ze smaken heerlijk samen! In dit recept voeg je de frisse dille toe aan een mayonaise, die je dit keer van ons krijgt, maar je kunt het ook heel makkelijk een keer zelf maken. Je hebt maar drie basisingrediënten nodig: eieren, olie en iets zuurs, zoals citroensap of azijn.

**LEES MEER OVER
COURGETTE
OP DE BLOG**

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal, wok of hapjespan en kleine kom.

Laten we beginnen met het koken van de **gebakken zalmfilet met dillemayonaise**.



1 KRIELTJES VOORKOKEN

Verwarm de oven op 200 graden. Halveer de **aardappelen** en snijd eventuele grote **aardappelen** in kwarten. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel. Breng aan de kook en kook de **aardappelen** 6 – 8 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2 SNIJDEN

Snipper ondertussen de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **rode paprika** en de **courgette** in kleine blokjes en snijd de **verse dille** fijn.



3 KRIELTJES IN DE OVEN

Meng de **aardappelen** in een ovenschaal met de helft van de olijfolie, peper en zout en bak 15 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.



4 GROENTEN BAKKEN

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **sjalot** 1 – 2 minuten. Voeg de **rode paprika**, de **courgette** en de **knoflook** toe. Roerbak 10 – 12 minuten en breng op smaak met peper en zout.



5 ZALM BAKKEN

Meng ondertussen in een kleine kom de **dille** met de **mayonaise**. Dep de **zalmfilet** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalm** 2 – 3 minuten op het vel en 1 – 2 minuten op de andere zijde.



6 SERVEREN

Serveer de **zalm** met de **aardappelen**, de **groenten** en de **dillemayonaise**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Drieling aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	20	40	60	80	100	120
Zalmfilet met vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3473 / 830	555 / 133
Vet totaal (g)	55	9
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,3
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	15,7	2,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	0,2	0,0


ALLERGENEN

3) Eieren 4) Vis 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

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).