



Zalm en croute

met venkelsalade, kappertjes en krieltjes

2 GANGEN 60 min. • Eet binnen 3 dagen

2 GANGEN

Pak in december lekker uit met 2 gangen en geniet samen van een restaurantwaardig diner.



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Sjalot | Knoflookteen |
|  |  |
| Venkel | Spinazie |
|  |  |
| Verse bieslook & bladpeterselie | Roomkaas |
|  |  |
| Citroen | Krieltjes |
|  |  |
| Bladerdeeg | Zalmfilet |
|  |  |
| Rucola & veldsla | Kappertjes |
|  | |
| Ravigotesaus | |

Voorraadkast items

Roomboter, honing, olijfolie, witte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Kom, saladekom, bakplaat met bakpapier, vergiet, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (st)	1	1½	2	2½	3½	4
Spinazie* (g) 23)	100	150	200	250	350	400
Verse bieslook, dille & bladpeterselie* (g)	10	20	30	40	50	60
Roomkaas* (g) 7)	20	40	60	80	100	120
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bladerdeeg* (rol) 1) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Zalmfilet* (st) 4)	1	2	3	4	5	6
Rucola & veldsla* (g) 23)	15	30	45	60	75	90
Kappertjes* (g)	10	20	30	40	50	60
Ravigotesaus* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6699 / 1601	747 / 178
Vetten (g)	112	12
Waarvan verzadigd (g)	39,6	4,4
Koolhydraten (g)	101	11
Waarvan suikers (g)	17,7	2,0
Vezels (g)	13	1
Eiwit (g)	42	5
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 4) Vis 7) Melk/lactose 10) Mosterd

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



1. Spinazie slinken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de overige **sjalot** en **knoflook** (over van het voorgerecht) 1 minuut. Voeg de **spinazie** in gedeeltes toe en laat al roerend slinken. Laat uitlekken en afkoelen in vergiet. Druk het vocht goed uit de afgekoelde **spinazie** en hak vervolgens fijn.



4. Zalm en croute maken

Rol het **bladerdeeg** uit en snijd in stukken van een halve rol per persoon. Verdeel de **spinazie** over één helft van alle bladerdeegstukken. Leg de **zalmfilet** erop en bestrijk met de **roomkaas**. Vouw het bladerdeeg dan over de **zalm** dicht en duw de randjes stevig dicht, zodat je pakketjes krijgt. Snijd de bovenkant in, zodat de hitte kan ontsnappen.



2. Snijden

Snijd ondertussen de **verse bieslook**, **dille** en **bladpeterselie** fijn. Snijd van de **citroen** 2 parten per persoon. Meng in een kom de **roomkaas** en de helft van de **kruiden** met peper en zout. Knijp er 1 partje **citroen** per persoon boven uit. Meng goed en bewaar apart tot gebruik. Was de **krieltjes** grondig, halveer ze en snijd grote **krieltjes** in kwarten.



5. Salade maken

Leg de zalm pakketjes op een bakplaat met bakpapier. Meng de **krieltjes** met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout. Leg de **krieltjes** naast de zalm pakketjes op de bakplaat. Bak 20 – 25 minuten in de oven. Meng vlak voor serveren in een saladekom ½ el extra vierge olijfolie per persoon met ¼ el witte balsamicoazijn per persoon. Voeg de **rucola** en **veldsla** toe en meng ook de **venkel**, **kappertjes** en overige kruiden erdoor.



3. Venkel stoven

Verhit in dezelfde koekenpan als de **spinazie** ½ el roomboter per persoon op middelhoog vuur. Voeg de overige **venkel** (over van het voorgerecht) toe en bak 4 – 5 minuten. Schep regelmatig om. Voeg 2 el water per persoon, 1 tl honing per persoon, peper en zout toe en stooft, afgedekt, 10 – 15 minuten. Houd daarna op laag vuur warm tot serveren.



6. Serveren

Verdeel de zalm en croute over de borden. Serveer met de **krieltjes**, **ravigotesaus** en salade. Garneer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!