RECEPT

Gebakken zalm met broccolipuree en bosui

4 personen · 25 minuten



Recept en foto via het Nederlands Visbureau: https://visrecepten.nl/recepten-bereiden/recepten/zalm-met-broccolipuree

Gooi de broccolisteel niet weg. In dunne plakjes kookt hij tegelijk met de roosjes gaar en geeft hij de puree wat extra beet. Reken op ongeveer 25 minuten voor dit gerecht.

Ingrediënten voor 4 personen

- 500 g zalmfilet in vier porties
- 2 eetlepels citroensap
- 750 g broccoli
- 100 ml halfvolle melk
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 tenen knoflook
- 1 bosui
- 2 eetlepels neutrale olie
- Peper en zout

Bereiding

1. Wrijf de zalm in met citroensap, peper en zout. Laat tien minuten rusten terwijl je de broccoli bereidt.
2. Snijd de broccoli in roosjes en de steel in dunne plakjes. Kook samen in gezouten water in 4–6 minuten gaar. Giet af en pureer met de melk.
3. Hak de knoflook fijn en fruit zachtjes in olijfolie. Schep de puree erbij en warm door. Snijd de bosui in ringetjes en roer erdoor. Proef op peper en zout.
4. Dep de filets droog en bestrijk met neutrale olie. Bak in een hete koekenpan in ongeveer 6–8 minuten rondom bruin en naar smaak gaar. Schep de puree op de borden en leg de zalm erop.

Verkrijgbaar bij Volendammer Vishandel Mop: Verse VÅRLAKS-zalmfilet