



Gegrilde zalm

8 personen
30 minuten

Ingrediënten

8 zalmfilets
4 lente-uitjes (bosui)
12 champignons
8 witte asperges
8 groene asperges
1 rode paprika
30 gram tapenade
3 gram kerriepoeder
50 milliliter citroensap
25 milliliter sojasaus
een paar blaadjes basilicum
600 gram rijst
400 milliliter kokosmelk
150 milliliter olijfolie
3 eetlepels olijfolie
300 milliliter water

Aan de slag!

Stap 1: Verwarm de oven voor op 180 °C.

Stap 2: Maak de groenten schoon en snijd in grove stukken.

Stap 3: Maak een vinaigrette van de zwarte tapenade, kerriepoeder, citroensap, sojasaus en olijfolie.

Stap 4: Breng de rijst met de kokosmelk en het water aan de kook in een pan met deksel. Roer nog een keer goed door en kook in 15 minuten gaar.

Stap 5: Laat een wok of hapjespan zeer heet worden. Doe 3 eetlepels olijfolie in de pan en schep de groenten erin. Bak de groenten op hoog vuur en blijf omscheppen. Bak de groenten gedurende 5-8 minuten beetgaar en zet het vuur laag.

Stap 6: Laat een grillpan of hapjespan heet worden. Grill de zalmfilets op beide kanten zeer kort.

Stap 7: Laat de zalm gedurende 5 minuten verder garen in de oven.

Stap 8: Serveer de rijst en groenten met de zalm en garneer met de overgebleven vinaigrette en enkele takjes basilicum.

Smakelijk!