

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
200 gr zalmfilet
1 zoete puntparika
4 a 5 bosuitjes
1 rode peper
1 citroen

GEGRILDE ZALM UIT DE OVEN

Bevat per portie: Kcal: 306 | Eiwit: 23,2 gr | Koolhydraten: 9,6 gr | Vet: 20 gr | Vezels: 4,2 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 200 graden.
• Neem een ovenschaal en doe daar drie eetlepels olijfolie, het sap van een halve citroen en wat peper en zout in.
• Snij de bosui, puntpaprika en rode peper in ringen. De peper mag in dunne ringen, de bosui en paprika mogen gerust wat grover.
• Doe alle groente in de ovenschaal en meng alles goed door elkaar.
• Neem nu de zalm 'marineer' deze in het mengsel. Haal 'm er een paar keer goed door heen en wrijf 'm in met de olie die aan je handen zit.
• Leg de zalmfilet uiteindelijk met de huid naar boven in de ovenschaal en zorg ervoor dat de groenten niet op maar naast de zalm liggen.
• Bak de zalmfilet in 10 tot 15 minuten af in de oven.
• Haal na de eerste 5 minuten de zalm even uit de oven en trek het vel voorzichtig los van de zalm. Leg het er vervolgens weer bovenop. Zo wordt het krokanter.
• Zet eventueel de laatste paar minuten de oven even op de grillstand, maar blijf daarbij wel goed opletten dat je gerecht niet verbrandt.
• Verdeel de zalm over twee borden en besprenkel het met een beetje citroensap. Voeg eventueel nog zout en peper naar smaak toe.

TIPS EN TRICKS

• Als je niet zo gek bent op zalm waar de huid nog aan zit kun je uiteraard ook een zalmfilet zonder huid kopen.
• Is de zalm gaar maar het vel nog niet krokant genoeg? Haal de zalm vast uit de oven en leg het vel nog heel even terug. Tegen de tijd dat je de zalm hebt opgeschept is het vel ook lekker krokant.
• Qua groente kun je eindeloos variëren. Kijk dus eerst even wat je nog in de groentela hebt liggen.