



Wilde zalm met broccoli

(snelste recept ooit)

Ingrediënten:

Broccoli

Zeezout

Evt wat sesamzaadjes

Olijfolie

Stuk wilde zalm 300 gr per persoon

Citroen

Bereiding:

Het snelste diner wat ik ken.

Klaarmaken in de oven:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de vis in een ovenschaal met de huid naar onderen, besprenkel het met olijfolie en bak de zalm ongeveer in 12 minuten gaar. Niet te lang doorbakken want het midden moet roze blijven. Beetje peper, zout en citroen bij de zalm en klaar.

Klaarmaken in de koekenpan:

Verwarm wat olie in een koekenpan. Neem de pan van het vuur en beweeg de pan voorzichtig heen en weer, zodat de olie zich gelijkmatig over de bodem verdeelt. Leg de moten zalm in de pan met de huid op de bodem. Zet het vuur half en bak de vis ongeveer 4 minuten zachtjes aan. Draai de moot, zet het vuur laag en laat de vis in nog ongeveer 4 tot 5 minuten zachtjes doorgaren. Zodra de vis makkelijk uit elkaar valt is hij gaar.

Je stoomt de broccoli in 4 minuten gaar, doet er op je bord vers gemalen zeezout en olijfolie overheen en eventueel wat sesamzaadjes. En ondertussen gaat de zalm in de pan of oven.

De reden dat ik hamer op wilde zalm in plaats van gekweekte (wilde haal je bij de visboer of goede supermarkt) is dat wilde zalm veel meer gezonde Omega-3 vetten bevat dan gekweekte.

