



Zalm op Wortel Courgettebedje

Ingrediënten:

Voor 2 personen

800 gr rucola

4 wortels

2 courgettes

1 ui

100 ml groentebouillon

1 tl citroenrasp

Sap van 1 citroen

200 ml speltroom of kokosroom

2 stuks wilde zalm

Bereiding:

Rucola wassen en uit laten druipen. Wortels schrappen en in de lengte halveren. Snijd dan elke helft in schuine stukken. Was de courgette, verdeel ze in vieren, haal evt de zachte kern eruit. Snijd de courgette ook in schuine stukken. Snipper de ui. Maak de bouillon alvast klaar.

Verwarm olie in ene pan. Bak de ui glazig. Voeg de wortel stukjes toe en fruit ze mee. Kruid ze met een snuf zout. Deksel op de pan vuur lager zetten en 10 minuutjes laten pruttelen. Dan de courgette, en 3 minuten meebakken. Citroenschil, sap, en peper toevoegen. Bouillon erbij en de room toevoegen. En even goed opwarmen. Voeg evt een beetje honing toe. Dan zachtjes warm houden tot de vis klaar is.

Stukken zalm inwrijven met peper en zout. Bak het in een hete pan met 1 el olie aan beide zijden gaar.

Leg de rucola op twee borden, schep de groenten erop en tenslotte de zalm bovenop. Direct serveren.

