

Roergebakken zalm

Ingrediënten

1 pak zalm uit de diepvries
peper – versgemalen & zout
½ citroen – uitgeperst
2 eetlepels bloem
4 eetlepels kokosolie (of een andere olie om in te bakken)
300 gram wortels
1 prei
1 courgette
200 gram sperziebonen
300 gram penne

Bereiding

Snijd de zalmfilet in gelijke repen of blokjes.
Bestrooi ze met peper en zout, besprenkel ze met citroensap en laat dit even intrekken.

Snij de wortel in dunne plakjes en dop de sperziebonen. Kook de wortel en sperziebonen in ruim water ongeveer 5 minuten voor. Snij de prei en courgette in kleine stukjes.

Dep de visblokjes droog met keukenpapier en wentel ze door de bloem. Verhit de wok of hapjespan en giet de olie langs de hele rand, zodat de olie de binnenkant van de pan bedekt. Verhit de olie totdat hij licht walmt.

Bak de visblokjes al omscheppend bruin knapperig in ongeveer 5 minuten. Schep voorzichtig om zodat de vis heel blijft. Schep de vis op een bord.

Schep de groente door het bakvet en roerbak ze in 3-4 minuten beetgaar. Schep de vis erdoor en roerbak alles nog ± 1-2 minuten. De vis is gaar als deze niet meer doorschijnend is.

Serveer samen met de penne

Eet smakelijk!

Onze *inspiratie*: dit recept is favoriet van een klant. Variatie op recept van het Nederland Visbureau (VIS)E

Kleinlangevelsloo – Supermarkt in het bos