2B Fish

Gevulde zalm met spinazie en knolselderijfrietjes

Bereidingstijd
50 minuten

Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

1. Schil de knolselderij en snijd in frietjes. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de frietjes hier overheen. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper, zout, het komijnzaad en de cayennepeper. Meng goed door elkaar zodat de kruiden en de olie goed verdeeld zijn. Verhit wat olijfolie in een pan en roerbak de spinazie totdat deze is geslonken. Breng op smaak met peper en zout. Doe de spinazie in een vergiet en druk met de bolle kant van een lepel al het vocht er uit. Rasp de schil van de citroen en voeg dit samen met de crème fraîche, een kwart van de bieslook en de geperste knoflook toe aan de spinazie. Snijd de zalm van boven naar beneden in, zodat je deze kunt vullen met het mengsel van spinazie en crème fraîche. Leg een vel bakpapier in een ovenschaal en leg hier de zalmfilets in. Verdeel de tomaatjes en de pijnboompitten eroverheen, besprenkel met wat olijfolie en breng het geheel op smaak met peper en zout.
2. Verwarm de oven voor op 200 °C. En schuif de knolselderij voor circa 35 minuten in de voorverwarmde oven. Draai de frietjes af en toe om. Zet de laatste 12-15 minuten de zalmfilets erbij. Maak een fris sausje door de helft van de citroen uit te persen die je geraspt hebt, te mengen met de Griekse yoghurt en de rest van de bieslook.
3. Presenteer de zalmfilets op de borden en verdeel de tomaatjes er overheen. Serveer de knolselderijfrietjes en de frisse saus apart.

Ingrediënten

- [ ] 4 zalmfilets
- [ ] 8 el Griekse yoghurt (0%)
- [ ] 2 middelgrote knolselderij
- [ ] 200 g spinazie
- [ ] 250 g cherrytomaatjes
- [ ] 100 g crème fraîche
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] Olijfolie
- [ ] Klein bosje bieslook, fijngehakt
- [ ] 1 citroen
- [ ] 2 el pijnboompitten
- [ ] 1 el komijnzaad
- [ ] Snuf cayennepeper
- [ ] Tuinkers
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**579 kcal**
Koolhydraten	**14 g**
Vet	**40 g**
Vezels	**8 g**
Eiwit	**34 g**