

Zalmfilet



Hoofdgerecht

vis

4 personen

Land: Holland

Bereidingstijd: Bereiding 15 minuten

Seizoen: Het hele jaar door (wilde zalm van juni t/m september)



Ingrediënten

- 4 zalmfilets
- 4 el bloem
- 100 ml zonnebloemolie
- 1/2 ui + 4 teentjes knoflook
- 2 tl paprikapoeder
- 2 tl komijnpoeder
- snufje cayennepeper
- 150 ml water
- 3 el tomatenpuree
- 1 el rietsuiker

- 1 el witte wijnazijn
- 2 el peterselie, gehakt

Bereidingswijze

1. Verhit 2 eetlepels zonnebloemolie in een grote koekenpan.
2. Leg de bloem op een bord en kruid met peper en zout. Haal de zalmfilets door de bloem. Klop overtollige bloem af en bak de visfilets om en om bruin. Leg op een schaal.
3. Doe de ui, knoflook, paprika- en komijnpoeder, de cayennepeper en de rest van de olie in de blender of staafmixer en maal tot een pasta. Bak deze pasta ongeveer een halve minuut tot het lekker begint te ruiken. Voeg de tomatenpuree en water toe. Breng aan de kook en voeg de suiker en azijn toe. Breng op smaak met peper en zout.
4. Doe de vis terug in de saus. Doe het deksel op de pan en laat de vis ca. 7 minuten garen in de saus. Dit is afhankelijk van de dikte van de filets. Bestrooi met peterselie.
5. Serveer met rijst of Turks brood en een eenvoudige salade

Tenslotte

Een van de beroemdste vissoorten kwam oorspronkelijk alleen in de noordelijke wateren voor maar door uitzetting en kweek nu over de hele wereld aanwezig. De zalm paait in zoet water waartoe hij de grote rivieren optrekt. Na één tot drie jaar trekt hij naar het zoute water. En ... verdwijnt dan spoorloos. Men vermoedt dat de zalmen zich 's winters onder de ijskap van de Noordpool schuilhouden waar zij zich voeden met allerlei organismen. Een eenvoudige bereiding is **Gegrilde zalm met zout**. Wrijf beide kanten van 4 zalmmoten in met 4 tl grove grijs zeezout. Wikkel ze in plasticfolie en laat ze minstens 2 uur en idealiter een hele nacht marineren. Veeg daarna het vocht aan het oppervlak van de zalmmoten weg. Verhit de oven voor tot 200 °C. Leg de zalmmoten erin en bak ze circa 10 minuten (afhankelijk van de grootte van de moten). Garneer met 3 cm geraspte daikon (rettich) Voor **Zalmfilet met Rozemarijn** verwarm je de oven voor op 250 graden. Zout en peper 4 stukken zalmfilet van 150 gram. Gebruik de kleine zijplukjes van 2 takken rozemarijn, wentel ze door olijfolie en prik ze aan één kant in de vis, zodat ze uitsteken. Overgebleven rozemarijn kan voor de smaak nog onder de vis gelegd worden. Smeer de filets lichtjes in met olie en braad ze in de oven in maximaal 10 minuten, zodat de rozemarijn bros wordt. Tot slot een **Zalmfilet met Pesto**. De combinatie ligt op het eerste gezicht niet voor de hand, maar probeer het maar eens: boterzachte zalm, knapperige rauwe ham en geurige (zelfgemaakte!) pesto. Van tevoren klaar te maken, je schuift het pas op het laatste moment in de oven. Ook heel geschikt voor grote gezelschappen! Oven voorverwarmen op 200°C. Besmeer de bovenkant van 4 zalmfilets met (liefst zelfgemaakte) pesto. Rasp wat citroenschil van 1 citroen boven de pesto. Verpak de filets vervolgens in 8 plakjes rauwe ham (zorg dat de uiteinden aan de onderkant zitten). Vet een braadslee in met wat boter of olie en leg de zalmfilets erin. Tot zover kun je alles voorbereiden. Je kunt ze ook (afgedekt met wat folie) in de koelkast bewaren. Besprenkel met een klein beetje olijfolie. Zet de braadslee op het rooster in het midden van de oven. Bak gaar in de oven in circa 8 - 10 minuten.