



Tajine van zalm met sugarsnaps en couscous

2 PERSONEN

⌚ 25 minuten

Dit heb je nodig:

- 🍷 ½ citroen
- 🍷 1 rode ui
- 🍷 2 tenen knoflook
- 🍷 25 g ongezouten roomboter
- 🍷 ½ tl gemalen koriander*
- 🍷 100 g tuinbonen diepvries
- 🍷 100 g verse doperwtten
- 🍷 100 g sugarsnaps
- 🍷 200 ml water
- 🍷 250 g verse zalm
- 🍷 2 el verse platte peterselie
- 🍷 1 el olijfolie
- 🍷 knoflook/chilipeper
- 🍷 125 g couscous

Materiaal: tajine of braadpan met goed sluitende deksel

Zo maak je het:

1. Schep het vruchtvlees uit de citroen en snijd de hele schil in dunne reepjes.
2. Snijd de ui in dunne partjes en de knoflook in plakjes.
3. Smelt de boter in een hapjespan en fruit de uien met knoflook, citroenschillen, gemalen koriander en naar smaak peper ca. 15 minuten op een zo laag mogelijk vuur tot de partjes ui zacht zijn.
4. Schep de tuinbonen, doperwtten, sugarsnaps en ¼ tl zout door de uien.
5. Sprengel het water over de groenten.
6. Leg de deksel op de pan en stoof de groente in ca. 8 minuten gaar.
7. Hak de peterselie fijn.
8. Meng de zalm met de peterselie.
9. Leg de zalm op de groenten.
10. Stoof het gerecht zonder deksel nog 5 minuten, tot de zalm net gaar is.
11. Breng intussen in een pannetje met water met de olie aan de kook.
12. Roer van het vuur af de couscous erdoor.
13. Dek de pan af en laat de couscous 5 minuten staan.
14. Zet het pannetje met couscous op een laag vuur en laat de couscous al roerend weer warm worden.
15. Schep de couscous in een wijde schaal en schep de zalm met groente en vocht in het midden van de couscous.
16. Serveer direct.

TIP: Zalm is een vette vis, rijk aan omega 3 vetzuren en laat zich op vele smakelijke manieren bereiden. Wie kiest voor gebakken zalm, serveert de vis het best rosé. Te lang gebakken zalm wordt droog en smaakt tranig. Check of de zalm rosé is door uw duim er even in te zetten. Als de vis meegeeft is de 'zoet-zoutwatervis' klaar voor consumptie.

BRON: ah.nl

