

Dag 1 – Zalm uit de oven met dille-mosterdsaus, geroosterde krieltjes en sperziebonen

Ingrediënten

Voor het gerecht

- 300–350 g zalmfilet (2 stukken)
- 500 g krieltjes
- 250 g sperziebonen
- 1 citroen
- 1–2 el grove mosterd
- 150 ml crème fraîche
- 1 klein bosje dille
- 1 teen knoflook
- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Bereiding

Halveer de krieltjes en meng met olijfolie, zout en peper. Verdeel ze over een bakplaat en rooster tot goudbruin, vaak 20–25 minuten; schep halverwege even om.

Maak de saus: roer crème fraîche los met mosterd, fijngehakte dille, 1–2 tl citroensap en de knoflook fijn geraspt of geperst. Breng op smaak met peper en een klein beetje zout.

Leg de zalm op een tweede bakplaat of in een ovenschaal, bestrijk met een dun laagje olijfolie en wat peper. Bak tot net gaar en sappig, meestal 12–15 minuten.

Kook de sperziebonen in ruim gezouten water tot beetgaar, ongeveer 6–8 minuten. Giet af en meng met een scheutje olijfolie en een beetje citroenrasp of extra citroensap.

Serveer de zalm met een lepel dille-mosterdsaus, de geroosterde krieltjes ernaast en de sperziebonen erbij. Zet de rest van de saus op tafel.

Gecombineerde boodschappenlijst

Groente & fruit

- 1 citroen
- 1 klein bosje dille
- 1 teen knoflook
- 500 g krieltjes

Vlees, vis & vega

- 300–350 g zalmfilet (2 stukken)

Kruiden, sauzen & olie

- 1–2 el grove mosterd
- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Houdbaar

- 250 g sperziebonen

Overig

- 150 ml crème fraîche