

Gegrilde zalm



Voor 4 personen

Doe 400 gr. uitgelekte zuurkool in een zeef. Spoel de zuurkool even na. Druk met een vork het water eruit. Verhit in een braadpan plantaardige bakspray en bak de zuurkool samen met 1 grote grof gesnipperde ui, ½ tl. peperkorrels en laurierblaadjes om en om. Voeg 300 ml. droge witte wijn en 250 ml. visbouillon toe. Doe een deksel op de pan, breng aan de kook en laat het mengsel 45 minuten zachtjes koken. Haal na 30 minuten het deksel van de pan en laat het vocht langzaam verdampen. Bestrooi 4 zalmfilets à 100 gr. met zout en peper. Verhit plantaardige bakspray in een grillpan of pan met antiaanbaklaag en bak de vis aan beide kanten tot het binnenste net gaar is (ca 3-4 minuten). Lekker met pasta en Italiaanse kruiden en eventueel knapperige groenten zoals broccoli.

Kiest u voor OOK de garnalen en de mosselen? Deze dan tegelijk met de zalm bereiden.