



Gebakken zalm met dille en citroen

Sappige zalmfilet knapperig gebakken in de pan, afgewerkt met verse dille en een frisse scheut citroen. Licht en eiwitrijk, klaar in een kwartier.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	12'	4	Vis

Ingrediënten

- 4 zalmfilets van ongeveer 150 g (met vel)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 citroen
- 1 kleine bussel verse dille
- 2 teentjes look
- zout
- versgemalen zwarte peper

Bereidingswijze

1. Dep de zalmfilets droog met keukenpapier en kruid ze langs beide kanten met zout en peper.
2. Verhit de olijfolie in een antikleefpan op middelhoog vuur.
3. Leg de filets met het vel naar beneden in de pan en bak ze 6 à 7 minuten tot het vel krokant is.
4. Draai de filets om en bak ze nog 3 à 4 minuten, tot de zalm net gaar is maar vanbinnen nog glazig.
5. Pers de teentjes look plat en voeg ze de laatste minuut toe voor extra smaak.
6. Werk af met fijngesneden dille en een flinke scheut citroensap. Serveer meteen.

Dranktip

Zero Sugar Witte Wijn (Pure the Winery) Frisse witte wijn (sauvignon & chardonnay), bloemig en fruitig met een fluweelzachte afdronk. Ideaal bij vis. 0 g suiker. Pure the Winery is gespecialiseerd in suikervrije wijnen, perfect voor een diabetesdieet. Bekijk deze wijn bij Pure the Winery