



Ovengebakken zalm met dille en citroen

Noorse zalmfilet uit de oven met verse dille, citroen en een vleugje boter. Simpel, eiwitrijk en boordevol smaak.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	20'	4	Vis

Ingrediënten

- 4 zalmfilets (elk ca. 150 g)
- 1 citroen
- 1 bosje verse dille
- 30 g boter
- 2 el olijfolie
- 1 tl mosterd

zout en peper

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Beklee een bakplaat met bakpapier en leg de zalmfilets erop.
3. Meng de olijfolie met de mosterd en bestrijk de filets hiermee.
4. Kruid royaal met zout en peper.
5. Snijd de citroen in dunne schijfjes en leg er een op elke filet. Scheur wat verse dille grof en verdeel die over de vis.
6. Snijd de boter in kleine klontjes en verdeel die over de filets.
7. Schuif de bakplaat in de voorverwarmde oven en bak 15 tot 20 minuten, tot de zalm net gaar is maar nog sappig van binnen.
8. Haal uit de oven en werk af met extra verse dille en een scheutje vers citroensap.

Tip

Let goed op de gaartijd: zalm die te lang in de oven blijft, wordt droog. De vis is perfect gaar wanneer het vlees net begint te vlokken en nog licht doorschijnend in het midden is.

Lekker met

Gestoomde aardappelen en groene groenten zoals broccoli of haricots verts.

Dranktip

Een frisse, droge witte wijn zoals een Sauvignon Blanc of een lichte Chardonnay past uitstekend bij de zachte smaak van de zalm en de frisse citroen.

Ontdek meer recepten op kookpot.be