



Zalm uit de oven met spinaziepuree

Bereidingstijd: 20 à 25 min.

Ingrediënten – 2 personen

- 300 à 400 g zalmhaasje
- 25 à 30 g volkorencrackers
- 300 à 400 g aardappelen
- 300 g diepvriesspinazie (let er op dat er niet te veel room in zit)
- 1 citroen
- 1/2e tl lookpoeder
- Nootmuskaat
- Peper en zout
- Bakpapier



Bereiding

Verwarm eerst de oven voor op **180 °C**.

Schil de **aardappelen** en snijd ze in gelijke stukken. Spoel het zetmeel er een beetje af, doe ze in een kookpot met water en een snuifje zout en breng aan de kook.

Maak daarna het **kruidenkorstje** voor de zalm. Breek de **crackers** in stukken en maal fijn. Dat gaat het best met een vijzel, maar je kunt de stukken ook in een boterhamzakje of keukenhanddoek doen en er (zachtjes!) met een hamer op kloppen.

Doe het meel van crackers op een bord en **kruid** met zout, peper en het lookpoeder. Was de **citroen** goed en droog hem af. Rasp de schil van de helft van de citroen over het crackermeel. Meng goed.

Bekleed een bakplaat met bakpapier. Neem het **zalmhaasje** uit de koelkast en snijd het in kleine, gelijke moten. Rol de moten een voor een in het crackermeel. Zorg dat de zalm langs alle kanten bedekt is.



Leg de stukken daarna op de bakplaat en bak **5 à 6 minuten** in de oven. Natuurlijk hangt de gaartijd af van hoe groot de stukken zijn én van je oven. Check even of ze **gaar** zijn door het grootste, dikste stuk doormidden te snijden. Is dat stuk klaar, dan kan je ervan uitgaan dat de rest ook ok is.

Maak ondertussen de **spinazie** klaar zoals op de verpakking staat (dat gaat het snelst en het gemakkelijkst in de microgolfoven). Prik met een vork in de aardappelen om te zien of ze zacht zijn. Giet af maar houd een klein beetje van het **kookvocht** over. Meng met de spinazie en stamp tot een gladde puree. Kruid ten slotte naar smaak met peper, zout en nootmuskaat en roer nog eens goed om.

Neem de zalm uit de oven en serveer hem met de spinaziepuree. Easy, toch?