



## **Gekaramelliseerde zalm met honing**

Gekaramelliseerde zalm met honing met groene appelsalade. Je hebt slechts vijf ingrediënten nodig voor de zalm en vijf ingrediënten voor het maken van de salade.

### **INGREDIËNTEN**

Voor de vis

4 zalmfilets (met of zonder huid)

zout en peper

1 eetlepel honing

Chilivlokken (een snufje)

2 eetlepels extra virgin olijfolie (om te frituren)

## INGREDIËNTEN

voor de salade

1 groene appel

5 radijsjes, dun gesneden

½ eetlepel citroensap

½ eetlepel extra virgin olijfolie

zout en peper

## BEREIDING van de zalm

Droog de zalmfilet met keukenpapier, beide kanten met zout en peper bestrooien, doe wat honing over het gedeelte van de zalm waar geen huid is, strooi er wat vlokken chili over

Doe 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Zodra de olie een beetje begint te roken, voeg je de zalm toe met de huid naar boven (zodat de honingkant direct op de pan ligt). Als de olie teveel rookt, zal de honing verbranden, hou daar rekening mee. De pan moet heet zijn, maar niet zo heet als wanneer je zalm zonder honing kookt. Draai de zalm na 30 seconden tot 1 minuut om, of zodra de bovenkant van de zalm goudkleurig is en niet zwart. Controleer elke 15 seconden. Kook de huidzijde van de zalm gedurende 3 minuten of tot het klaar is volgens uw eigen voorkeur.

Snijd voor de salade de appel en radijs in zeer dunne plakjes. Doe het in de serveerschaal. Voeg wat citroensap toe. Dit voorkomt dat de appel bruin wordt. Voeg olijfolie, schijfjes groene appel, zout en peper toe. Hussel het en

serveer het. Als je dit van tevoren wilt maken, giet je de dressing alleen voor het opdienen er overheen.

En dan genieten!