

Ingrediënten voor 4 personen

800 gr verse zalmfilet (of 4x 200 gr) met vel
Flinke klont ongezouten roomboter 2 el dijon mosterd 2 el worchestersaus 2 el ketchup 2 el sojasaus 2 el olijfolie
Zeezout Vers gemalen zwarte peper 2 el vers gesnipperde peterselie

Tijd: 10-20 min.
Keuken: Vis
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Ja
Vegetarisch: Nee

Pittige zalmmoten uit de grillpan met saus

Heerlijk stukje botermalse zalm in een geweldig lekkere saus. Echt een zomers stukje vis. Makkelijk en snel te transformeren tot een complete zomerse maaltijd. Lekker in de tuin eten. Barbecue kan ook, maar dan aluminiumfolie gebruiken. Anders vallen je zalmootjes uit elkaar.

Hulpmiddelen

Steelpan, grillpan

Bereidingswijze

Neem een steelpan, doe de boter, worchestersaus, sojasaus, ketchup en dijonmosterd erin en roer tot de saus kookt. Zet dan het voor laag. Was de zalm, controleer op graten en verwijder die desnoods. Dep moten droog met keukenrol. Neem de grillpan, smeer die rijkelijk in met olijfolie. Laat heet worden en leg de zalmmoten erin met vel naar beneden. Bestrooi licht met peper en zout en laat vier minuten grillen. Haal ongeveer een vierde deel van de saus uit de steelpan en smeer die met een keukenkwast over de filets. Omdraaien en herhalen, laat nog 4 minuten grillen. Zalmfilets voorzichtig uit de pan halen en serveren met de rest van de saus en besprenkelen met vers gesnipperde peterselie. Erg lekker. NB. beter is om een hele moot te kopen en ineens te bereiden en op schaal in vieren delen.

Serveertips

Serveer met een reuze salade, de rest van de saus en gebakken kriel.

