

Ingrediënten voor 2 personen

4 takjes basilicum. 4 takjes oregano. 2 tomaten. 8 zwarte olijven zonder pit. halve citroen. 5 eetl. olijfolie.(voor invetten). 4 eetl. droge witte wijn. zout, versgemalen peper. 2 moten zalm (ca. 150 gram). 1 eetl azijn.

Tijd: 30-60 min.
Keuken: Montignac
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

gekruide zalm

Montignac fase 1 en 2

Hulpmiddelen

Grillpan

Bereidingswijze

Was en hak de kruiden grof. ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snij het vruchtvlees in reepjes. hak de olijven grof. pers de citroen uit. meng in een pan de kruiden met de tomaat, olijfolie, wijn, citroensap en de olijven. breng de dressing op smaak met zout en peper, en laat dit ca. 30 minuten staan. vet de grillpan in. grill de zalmnoten aan beide kanten in ca. 6 minuten gaar. verwarm ondertussen de dressing en laat het ca. 5 minuten op een laag vuur staan (mag niet koken, anders wordt de dressing bitter van smaak). serveer de zalm met de warme dressing en besprenkel met de azijn.

Serveertips

Garneer extra met een takje basilicum of oregano.