



## ZALMSTEAK OP PREI MET TOMATEN

VOORBEREIDING EN BEREIDING: 25 MIN.

### INGREDIËNTEN

- 2 grote preien, in plakjes gesneden, gewassen en gedroogd
- 4 grote tomaten, uitgeboord, kruislings ingesneden aan de onderkant
- 100 g champignons
- 2 el citroensap
- 2 eetlepels boter
- 150 ml groentebouillon
- 4 zalmfilets zonder huid, ~180 g per stuk, zonder graat
- 2 el olijfolie
- zachte groene kruiden, bijvoorbeeld peterselie, bieslook, bieslook, dragon, enz. om te garneren
- zout en versgemalen peper

### BEREIDINGSWIJZE

1. Blancheer de prei 2-3 minuten, tot ze zacht is, in een iCook 1 literpan met kokend, gezouten water. Schep de prei over in een kom ijswater met behulp van een sleuflepel.
2. Leg de tomaten 10-15 seconden in het kokende water. Schep ze over in de kom ijswater met behulp van een sleuflepel.
3. Laat de tomaten afkoelen, verwijder de velletjes en zaadjes, en snijd ze in blokjes. Maak de champignons schoon, snijd ze in plakjes en schep er meteen het citroensap door.
4. Verwarm de boter en groentebouillon in de iCook Grote braadpan, op een matig-lage warmtebron. Voeg de prei toe en warm door.
5. Breng de zalmfilets op smaak met zout en peper. Verhit de olijfolie in een koekenpan op een matige warmtebron en bak de zalm ongeveer 3-4 minuten aan elke kant tot hij stevig aanvoelt en er niet meer doorsichtig uitziet.
6. Doe de blokjes tomaat en de plakjes champignon bij de prei. Warm alles een paar minuten door en breng op smaak. Serveer de zalm en groenten in voorverwarmde kommen en garneer met wat kruiden.