

Zalmfilet met prei en champignons



Voor 6 personen:

2 dunne preien - 250 g champignons - 1 eetlepel groene peperkorrels (uit een potje) - 750 g zalmfilet (6 stuks) - zout - 125 ml plantaardige kookroom. (Bijv. Bleu Band Finesse of room culinair light) - PEM bakspray - 6 takjes peterselie

Bereiden:

Snijd het witte deel van de preien in zeer smalle ringen. Snijd de schoongeborstelde champignons in plakjes. Spoel de peperkorrels af en laat uitlekken. Bestrooi de zalmfilets met zout.

Spray de PEM in een koude antiaanbakpan de preiringen ongeveer 8 minuten op een matige hittebron. Roer de room en de peperkorrels erdoor. Schep de romige prei uit de pan en houd warm.

Spray de PEM in een koude antiaanbakpan en bak de plakjes champignons op een vrij hete hittebron snel lichtbruin en knapperig. Schep ze uit de pan en houd ze warm.

Spray de PEM in een koude antiaanbakpan en bak nu de stukjes zalmfilet op een matige hittebron ca. 2-3 minuten aan beide kanten. De zalm dient binnenin nét gaar te zijn.

Verdeel de romige prei over voorverwarmde borden. Leg de zalmfilet er bovenop.

Leg daar op de plakjes champignons en garneer met een takje peterselie.