



Lekker, makkelijk en snel koken met Junion

## Zalm en tonijn met korts | vlog #60 (4 personen)

### **Ingrediënten:**

2 aparte kommetjes met bloem, verse tonijn, zwarte uien zaadjes, sesam zaadjes, verse zalm, verse dille, peterselie, bieslook, tamarinde pasta, sojasaus, 1 ei, ¼ courgette, gedroogde dille, 1 Zoete aardappel in plakjes gesneden, 1 kleine wortel, wijnazijn, peper, zout en suiker

### **Bereidingen**

#### *Wortelen*

Snij de wortel in flinterdunne plakjes. Doe deze in een kommetje met wat water en witte wijnazijn (gelijke hoeveelheden), een beetje suiker, zout en peper. Laat dit minimaal 30 min staan.

#### *Courgette*

Snij de courgette in plakjes van circa ½ cm dikte en bak de courgette in een pan met wat olie, zeezout en gedroogde dille.

#### *Saus*

½ theelepel tamarinde en circa 4 eetlepels sojasaus. Meng dit goed.

#### *Kruiden olie.*

Blend in de blender vier verschillende groene kruiden met 1 liter olie. Ik kies standaard voor: 1 bos dille, 1 bos platte peterselie, 1 bos bieslook en 1 bos basilicum

Klop een ei luchtig op in een kom.

#### *De vis*

Maak het beslag voor de tonijn. Meng een kom met bloem met uienzaadjes, sesam zaadjes en een ½ theelepel zout. Bestrijk je tonijn met een kwast met ei. Zorg dat de bloem goed de tonijn bedekt als een jasje.

Maak het beslag voor de zalm. Doe in een kom met bloem de groene kruiden: verse klein gesneden dille, de fijn gesneden peterselie, een ½ theelepel zout en bieslook. Meng dit goed.

Bestrijk de zalm met de kwast met ei. Ook hier zorg je dat je de zalm een jasje geeft van bloem. Dit hoeft maar aan één kant. De kant van de huid hoeft niet te worden bedekt.

Bak beide stukken vis in een pan met olie. De tonijn moet rondom worden gebakken. Probeer aan iedere kant de tonijn circa 3-4 minuten te laten bakken. De tonijn mag in het midden rauw zijn. De zalm dient op de huid gebakken te worden. Dit mag voor circa 4-6 minuten. Hangt van de dikte van je zalm af. Doe het vuur iets lager en daarna mag je de zalm op de bebloemde kant bakken. Ook aan deze kant circa 3-4 minuten bakken.

Serveer het geheel

[www.kokenmetjunior.nl](http://www.kokenmetjunior.nl)  
[www.mamashireens.nl](http://www.mamashireens.nl)  
[www.Youtube.nl/c/kokenmetjunior](http://www.Youtube.nl/c/kokenmetjunior)