

## **Gestoomde zalm in yoghurt-kruidentmarinade, komkommer-radijssalade en naanbrood**

De recepten voor de in de oven gestoomde zalm en de salade komen weer, met kleine aanpassingen, uit de Indiase Familiekeuken van Anjali Pathak, een boek dat ik al eerder genoemd heb. Anjali noemt een beetje tot vermoeiens toe elk recept zijn favoriete recept, maar dit recept is zeker bij mij, mijn vrouw en kinderen een favoriet. Vooral natuurlijk omdat het gewoon heerlijk eten is, maar ook omdat het zo snel en eenvoudig te maken is, dus perfect geschikt als je op een zomeravond weinig zin hebt om lang in de keuken te staan.

In het oorspronkelijke recept voor de salade zijn kikkererwten opgenomen, maar die heb ik er hier uit gelaten, zodat de salade echt zomers licht blijft. Als je wil kun je naanbrood erbij geven. Die kun je kant-en-klaar halen bij de super, maar je kunt het heel makkelijk en snel (en lekkerder) ook zelf maken. Ik geef er daarom een recept voor naanbrood bij. Als je er zelfgebakken naanbrood bij maakt is het goed om het deeg van te voren te maken. Afbakken kun je doen als de zalm in de oven staat. Naanbrood uit de super doe je tegelijk met de zalm in de oven.



### **Ingrediënten**

- 4 moten zalmfilet zonder vel
  - Klein pakje kokosroom
  - 2 dl Dikke yoghurt
  - 1 el gedroogde koriander (of 2 el verse, fijngesneden)
  - 1 volle el tamarinde
  - 1 volle tl mosterdzaad
  - 1 volle tl kurkuma
  - 1 chilipeper zonder zaad en fijngesneden (of 1 tl gedroogde chilipeper)
  - Stukje zeer fijngesneden gember
  - ½ tl zout (of naar smaak)
  - Extra: aluminiumfolie
- 
- 1 Uitje (rood of wit) in dunne halve ringen
  - Stukje gember, zeer fijngesneden
  - 1 el (palm-)suiker
  - 1 chilipeper, zonder zaden en fijngesneden
  - 1 el sojasaus
  - 2 tl sesamololie
  - 1 Komkommer in superdunne plakjes
  - Bosje radijsjes in dunne plakjes gesneden
  - Bakje gemengde kiemgroenten
  - Klein handje muntblaadjes, grof gesneden of gescheurd
  - Gezouten pinda's

### **Recepten**

#### **Zalm**

Verwarm de oven op 180°. Meng kokosroom, yoghurt en alle kruiden door elkaar en bestrijk daar de zalmmoten dik mee. Je kunt dit al ruim van te voren doen en ze laten marineren in de koelkast. Pak ze goed in in stukken aluminiumfolie, leg ze samen in een ovenschaal in de oven en bak ze, afhankelijk van de dikte van de moten, en of je de zalm rosé wilt of doorgebakken – rosé vind ik lekkerder – ca. 10 tot 15 minuten. Haal er ter controle dan de schaal uit de oven, maak een pakketje open en controleer de gewenste gaarheid.

### **Salade**

Meng ui, gember, suiker, chilipeper, sojasaus en sesamolie tot een dressing. Voeg de komkommer, radijs en kiemgroenten toe en meng goed door elkaar. Verdeel over de borden en garneer met munt en zoute pinda's.

### **Zelfgebakken Naanbrood**

Meng 300 gram tarwebloem met een beetje zout en een zakje instant gist. Voeg eventueel kruiden naar keuze toe en roer die er doorheen. Ik vind 1 tl komijn erin erg lekker, maar je kunt ook kiezen voor gedroogde koriander en/of wat fijngesneden knoflook. Roer daar 125 ml water, een el plantaardige olie en 1 dl Griekse yoghurt door. Het deeg moet niet te stevig zijn, voeg anders nog wat yoghurt toe. Kneed het even tot een soepel deeg en laat een half uurtje rusten. Verdeel het deeg in kleinere bollen en rol of druk die, op een bebloemd oppervlak, vrij dun uit. Bak ze in royaal olie of boter gaar.

Het naanbrood kun je dippen in de marinade van de zalm of in een apart kommetje met dikke yoghurt, die je eventueel hebt aangemaakt met een paar druppels azijn of citroen en een klein beetje zout.

