

Zalmfilet op courgette en tomaten

▣ **Ingrediënten: 4 personen**

- 4 zalmfilets (a 150 gram)
- 1/2 citroen
- 2 eetlepels plantaardige olie
- 350 gram kleine courgettes
- 1 knoflookteentje
- 300 gram vleestomaten
- 1 theelepel verse tijm
- Zout + peper

▣ **Bereiding:**

1. De zalmfilets afspoelen en droogdeppen.
2. Eventueel graten verwijderen.
3. Besprenkel de zalmfilets met citroensap
4. Bestrooi ze met zout en peper en zet ze daarna afgedekt in de koelkast.
5. Was de courgettes, verwijder de steel, deel ze in de lengte in vieren en snijd ze daarna in stukjes.
6. Maak de knoklook schoon.
7. Giet kokend water over de tomaten, pel ze en snijd ze in vieren.
8. Snijd het vruchtvlees in stukjes.
9. Verhit de helft van de olie in een koekepan.
10. Bak de de courgettes kort.
11. Pers de knoflook boven de pan uit en zet daarna op een laag vuur.
12. Voeg de tomaten toe, en meng deze erdoor.
13. Breng alles op smaak met peper, zout en tijm.
14. Met de deksel op de pan 10 min. laten smoren.
15. Verhit ondertussen de rest van de olie in een koekenpan met anti aanbaklaag,
16. Leg de zalmfilets erin en zet het vuur een beetje lager.
17. Bak aan beide kanten 4 min.
18. Draai ze voorzichtig om !
19. De groente nogmaals op smaak brengen en op voorverwarmde borden scheppen.
20. Leg de zalmfilets erop en serveer met aardappels en peterselie.

Variatie: vervang de zalm door kabeljauw of roodbaars