

## Pan gegrilde zalm met salsa / Pan roasted salmon with mango-tomato salsa



### De boodschappen voor 2

1 mango

handje munt of peterselie

4 bosuitjes

½ zoete aardappel

1 vrije uitloop eierdooier, geklopt

400 gram zalmfilet

2 tomaten

snuf chilivlokken

1 eetlepel olijfolie (voor de uitjes)

2 eetlepels Griekse stijl yoghurt

1 eetlepel olijfolie (voor de rosti)

olijfolie om de zalm te bestrijken

**Deze pangegrilde zalm met salsa is een heerlijk lichte maaltijd op hete dagen.**

### Zo maak je de salsa

Schil en snij de mango in stukjes, blend de helft van de mango.

Hak de tomaten klein, snij de peterselie of munt fijn.

Schep mango, tomaat, peterselie door elkaar en maal er chilivlokken over voor een beetje pit.

### Zo maak je aardappelrösti

Schil de zoete aardappel en rasp hem grof.

Roer de eidooier met de yoghurt door elkaar, roer het dan door de aardappelrasp.

Bak de rösti 4-5 min. in een ring, verwijder de ring, draai ze om bak ze nog 4-5 min.

### Gril zalm en bak bosuien

**Verwarm de oven voor tot 220°C**, rol de bosui door de olijfolie en bak ze 10 minuten.

Gril de zalm aan beide kanten 5-6 minuten in de grillpan.

Leg de zalm op de rösti, daarop de salsa en de uien er naast.

**Smakelijk eten!**

## Pan gegrilde zalm met salsa / Pan roasted salmon with mango-tomato salsa



### Shopping list for 2

1 mango	2 tomatoes
hand of mint or flat parsley	pinch of chili flakes
4 spring onions	1 tablespoon olive oil
½ a sweet potato	2 tablespoons Greek-style yogurt
1 free range egg yolk, beaten	1 tablespoon olive oil
400g salmon steak	olive oil to brush on the salmon

**This pan roasted salmon with salsa is a light meal on hot days,** tasty and healthy.

### How to make the mango/tomato salsa

Peel then chop the mango in pieces, blend half the mango.

Chop the tomatoes too, cut the parsley fine, stir mango, tomato and parsley together.

Grate on chili flakes for a bit of heat.

### How to make sweet potato rösti

Peel the sweet potato, grate it coarsely.

Stir egg yolk and yogurt together then stir it into the grated potato.

Fry the rösti 4-5 minutes in a chef's ring, remove the ring, flip over, fry another 4-5 minutes.

### How to bake spring onions and grill salmon

**Preheat the oven to 220°C,** coat the spring onions in olive oil and bake for 10 minutes.

Grill the salmon on both sides 5-6 minutes on the hot griddle.

Place the salmon on the rösti with salsa on top and the onions on the side.

**Enjoy your meal!**