

# Gegrilde zalmfilet, groene asperges Hollandaise en gebakken aardappels



**Gerechten:** Hoofdgerecht

**Categorieën:** Aardappelen, Groente, Saus, Vis

**Bron:** Appetijt - L. Van den Bos

## Ingrediënten

Zalmfilets  
zout en cayennepeper  
olijfolie  
vastkokende aardappels  
vloeibare bakmargarine  
groene asperges

Hollandaisesaus (zie recept)

## Bereiding

Asperges wassen en van het stengeluiteinde 1 cm wegsnijden.

Aardappelen in gelijkmatige stukken snijden, in de airfryer mand doen en licht bestuiven met olie (oliespray).

Bak de aardappelen op 200 graden gedurende 12 minuten (tussendoor de mand schudden).

Asperges beetgaar koken of stomen (stomen = 10 minuten; in zacht kokend water = 5 minuten)

Hollandaisesaus bereiden

Grill verhitten

Zalmfilets kruiden met zout en een heel klein snuifje cayennepeper. Aan beide zijden licht bestrijken met olijfolie en op de hete grill aan beide zijden garen. De grill- tijd hangt af van de dikte van de zalmfilets maar zorg er voor dat je niet te lang op de grill houdt zodat de filets niet te droog worden.

## Notities

In plaats van de aardappels in de airfryer te bakken kun je dit ook in de oven doen maar reken dan wel 20 tot 25 minuten. Wil je ze in de pan bakken dan eerst 10 minuten koken, afgieten en in de hete boter verder garen en kleuren.

## Foto's



Gegrilde zalmfilet,  
groene asperges  
met  
Hollandaisesaus  
en gebakken  
aardappelen

---