

Mango avocado salade met gebakken zalm

gebrande maïs, kidneybonen en flatbread

Menugang

Bijgerecht

Aantal personen

4 personen

Bereidingstijd

45 minuten

Benodigdheden

Kookplaten

Stoomovens

Ingrediënten

Salade:

- 200 gram verse zalmfilet, zonder huid en graat, in blokjes van ca. 5 x 5 cm.
- ½ rijpe mango, in blokjes
- ½ rode peper, in mini stukjes, zonder zaadjes
- 1 rijpe avocado, in blokjes
- ½ blik (ca. 100 g) kidneybonen, afgespoeld en uitgelekt
- 1 maiskolf
- 1 kleine rode ui, fijngesnipperd
- 10 cherrytomaten, gehalveerd
- 1/8e bos verse koriander, grof gehakt
- 100 g crème fraîche

Dressing

- 3 el zonnebloemolie
- 1 st limoensap
- 1 tl honing
- 1 tl mosterd
- Zout en peper naar smaak

Flatbread

- 250 gr. Bloem
- 1 zakje gist
- 150 ml. lauwwarm water
- ½ tl. Komijnzaad
- 1 tl. Zout
- 1 el. Olijfolie
- zonnebloemolie, om te bakken

Bereidingswijze

Zalm

1. Verwarm een teppanyaki plaat (of pan), zonder olie, minimaal 5 minuten voor op vermogensstand 7.
2. Bak de zalm in een klein scheutje zonnebloemolie op de teppanyaki plaat (pan) aan twee kanten bruin.
3. Haal de stukjes zalm uit de pan en leg ze tot gebruik apart.

Dressing

1. Meng de ingrediënten voor de dressing in een ruime kom

Salade

1. Prik de gekookte maiskolven op een vork en blaker de maiskolven rondom met een gasbrander tot donkerbruin.
2. Snijd de maiskorrels van de kolf en vang de korrels op in de kom met dressing.
3. Voeg de mangoblokjes, rode peper stukjes, avocadoblokjes, kidneybonen, rode ui snippers, gehalveerde cherrytomaatjes en koriander toe. Schep de salade voorzichtig om.
4. Serveer de salade op een mooi bord of schaal en garneer met de afgekoelde stukjes zalm en een paar lepeltjes crème fraîche.

Flatbread

1. Doe de bloem, gist, komijnzaad, water, zout en de olijfolie in de kom van de Mum keukenmachine en meng gedurende ca. 8 minuten op stand 4.
2. Smeer een ovenplaat licht in met wat olijfolie.
3. Haal het deeg uit de kom, verdeel het in ongeveer 4 gelijke delen en leg de bollen op de ingevette bakplaat.
4. Schuif de ovenplaat 30 minuten in de oven op 'deegrijpsstand 1'.
5. Verwarm de Teppanyaki plaat (of pan) voor op de inductieplaat met de 'braadsensor' stand 4.

6. Strooi een klein beetje bloem op het werkblad en vorm met de hand ronde of ovale flatbreads van circa 1 cm. dik. Voeg een klein beetje zonnebloemolie toe en bak de flatbreads aan beide kanten goudbruin en gaar op de Teppanyaki plaat (pan).