

**Ingrediënten**

- 4 Atlantische zalmsteaks (diepvries)
- 800 g preiwit (diepvries)
- 5 eetl. boter
- ± 5 dl melk
- 3 eetl. bloem
- nootmuskaat
- peper en zout

**Recept****Voorbereiding** (ontdooitijd)

Laat de zalmsteaks oppervlakkig ontdooien en dep droog.

**Bereiding** (20 min.)

- 1 Kook de diepgevroren prei ± 10 min. gaar in lichtgezouten water (afhankelijk van de dikte van de stukken). Giet af.
- 2 Smelt 2 eetl. boter in een braadpan en bak de stukken zalm ± 10 min. Kruid naar smaak met peper en zout.
- 3 Smelt ondertussen 3 eetl. boter in een kookpot en roer er de bloem onder. Giet er beetje bij beetje en al roerend de melk bij tot een gebonden witte saus. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout. Meng onder de prei.

**Afwerking**

Verdeel de prei over de borden en leg er een stukje zalmsteak bij. Serveer met kroketten, puree of gekookte aardappelen.

Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst):  
Energie 683 kcal - Eiwitten 36,6 g - Vetten 46,4 g - Koolhydraten 30,1 g

**Bron**

Colruyt - Reclamefolder - 03/07 tem 16/07/2013, Pagina 8

<https://www.colruyt.be/nl/recept/gebakken-zalm-met-prei-bechamelsaus>

Info Martine Lycke - Aangepast recept 10/11/2018

1 rood pepertje fijn snijden  
2 verse preien fijn snijden

In pot (kleinste Greenpan)

Prei

Pepertje

1 kl lookpasta

Wat water

Prei laten garen

Ondertussen ontdooid zalm inwrijven met paprikapoeder, peper, zout en citroensap  
Bakken in boter en opzijzetten

Bechamelsaus maken  
En toevoegen aan prei

Gemaakt met kroketjes

Fotos

