



Zalmfilet met Griekse kruiden

op stampot met courgette en dille



ca. 30min



2 personen

Het leuke van stampotjes is dat ze zo veelzijdig zijn. Als je de puree eenmaal gemaakt hebt, kun je er in principe alles aan toevoegen wat je lekker lijkt. Vandaag gaan we voor gebakken prei en courgette, dille en mosterd. Je gebruikt het kookwater van de aardappels om de stampot extra smeugig te maken. Er bovenop gebakken zalmfilets met Griekse kruiden en meer verse dille.

Wat je van ons krijgt

- 1 netje kruimige aardappels
- 1 prei
- 1 courgette
- 10g verse dille
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴
- 1 zakje Griekse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

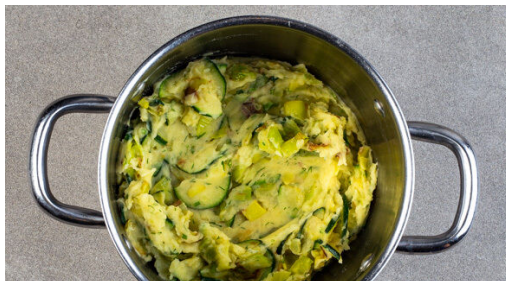
Voedingswaarde per portie

calorieën 614kcal, vet 31.9g, koolhydraten 46.4g, eiwit 33.2g



1. Aardappels koken

Schil de **aardappels** en snijd ze in grote stukken. Doe ze in een middelgrote kookpan met genoeg gezouten water en breng aan de kook. Kook de **aardappels** in 14-17min gaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **aardappels** af en doe ze terug in de pan. Houd ze afgedekt warm.



4. Stampot maken

Stamp de **aardappels** tot een **puree**. Voeg wat **kookwater** toe om de **puree** smeüger te maken en roer er evt. een klontje boter doorheen. Meng de **puree** met de **gebakken groenten**, de **helft van de dille** en 2tl mosterd. Proef of je nog zout en peper aan de **stampot** wil toevoegen.



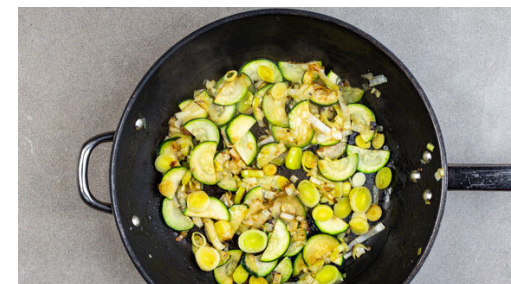
2. Groenten snijden

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Snijd de **courgette** ook in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.



5. Zalm voorbereiden

Spoel de **zalmfilets** af en dep ze droog. Controleer de **filets** op graten en wrijf ze daarna in met de **Griekse kruidenmix**.



3. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2tl olijfolie. Voeg de **prei** toe, bestrooi met een flinke snuf zout en bak in 3-5min zacht. Voeg de **courgette** toe, draai het vuur hoog en bak het geheel in ca. 4min goudbruin. Hak de **dille incl. steeltjes** grof.



6. Zalm bakken

Veeg de koekenpan schoon en zet 'm op hoog vuur met 2tl olijfolie. Bak de **zalm** ca. 4min op de **huidkant**, keer om, draai het vuur lager en bak nog 4-5min. Serveer de **zalm** op de **stampot** en bestrooi met de **rest van de dille**.