



Gebakken zalm met knolselderijpuree

en een citroenige pijnboompittentopping



ca. 30min



2 personen

Gebakken zalm is eigenlijk altijd lekker, maar in deze koolhydraatarme maaltijd komt 'ie helemaal goed tot z'n recht. Je bakt 'm lekker op de huid en daarna serveer je 'm op een romige knolselderijpuree. De topping van citroen, pijnboompitten, olijven, peterselie en rozijnen geeft het geheel een lekkere kick.

Wat je van ons krijgt

- 1 knolselderij ⁹
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 zakje groene olijven
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 10g pijnboompitten
- 1 citroen
- 10g verse peterselie
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- melk ⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- maatbeker
- keukenrasp

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

Kooktip

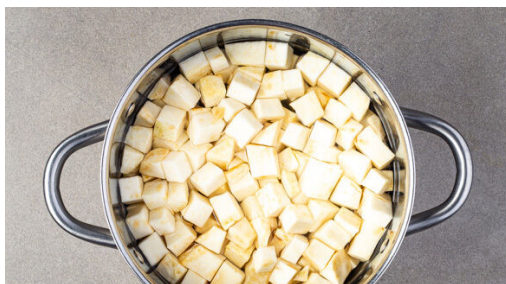
Heb je meer tijd? Schil de citroen dan met een dunschiller en snijd de schil in hele dunne staafjes.

Allergenen

vis (4), melk (7), selderij (9), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

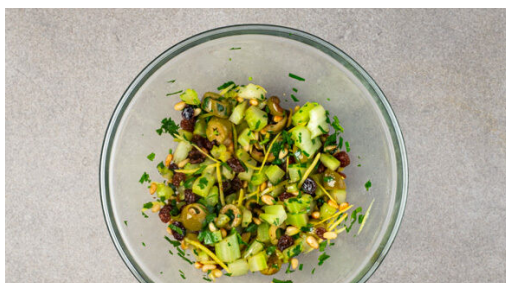
Voedingswaarde per portie

calorieën 657kcal, vet 47.0g, koolhydraten 24.1g, eiwit 31.9g



1. Knolselderij garen

Schil de **knolselderij** en snijd 'm in grove stukken. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 2el boter en bak de **knolselderij** 2-3min. Voeg 125ml melk toe en breng aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **knolselderij** in ca. 15min zacht. Roer regelmatig.



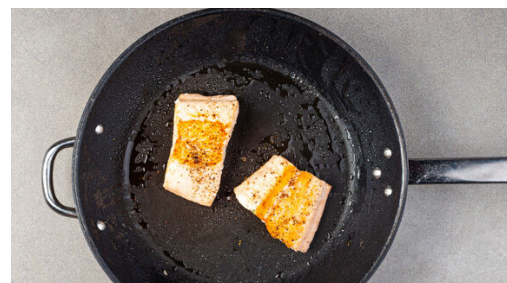
4. Topping afmaken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit (**zie tip, links**). Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Meng de **citroenrasp**, de **peterselie** en **1el citroensap** met de **topping** en proef of je nog zout, peper of **meer citroensap** wil toevoegen.



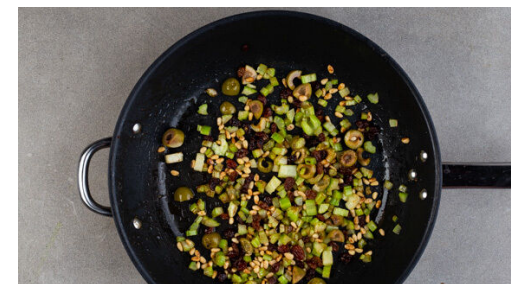
2. Ingrediënten snijden

Snijd de **bleekselderij** in de lengte door tweeën of vieren en dan in kleine blokjes. Hak de **olijven** grof.



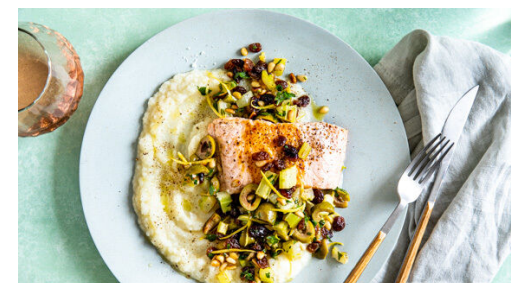
5. Zalm bakken

Spoel de **zalm** af, dep droog en controleer de **filets** op graten. Bestrooi met een flinke snuf peper en zout. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **zalm** 3-4min op de **huidkant**. Draai om en bak de **filets** in nog 2-3min gaar.



3. Topping bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **bleekselderij, olijven, rozijnen** en **pijnboompitten** al roerende 3-4min, tot de **pijnboompitten** goudbruin zijn. Schep de **topping incl. olie** uit de pan en zet opzij.



6. Afmaken & serveren

Neem de **knolselderij** van het vuur en pureer glad met een staafmixer. Voeg meer melk of water toe als je de **puree** te dik vindt. Breng op smaak met zout en peper en verdeel de **puree** over de borden. Serveer de **zalm** er bovenop en schep de **topping** erover.