



<650kcal: Zalmfilet met Griekse kruiden

op stamppot met courgette en dille



ca. 30min



2 personen

Het leuke van stamppotjes 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 stamppot extra smeugig te maken. Er bovenop gebakken zalmfilets met Griekse kruiden en meer verse dille.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 prei
- 1 courgette
- 10g verse dille
- 2 zalmfilets met huid, ontdooid⁴
- 1 zakje Griekse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl mosterd¹⁰
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- 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 46.3g, eiwit 33.1g



1. Aardappels koken

Schil de **aardappels** en snijd ze in 2-3cm 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** smeùiger 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 peper en zout aan de **stampot** wil toevoegen.



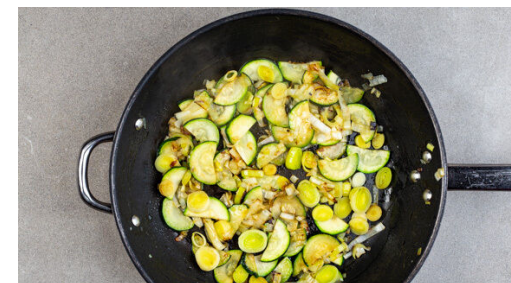
2. Groenten snijden

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 **kruidenmix**.



3. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2tl olijfolie op middelhoog vuur. 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. Schep regelmatig om. Hak de **dille incl. steeltjes** grof.



6. Zalm bakken

Veeg de koekenpan schoon en zet 'm met 2tl olijfolie op medium tot hoog vuur. 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**.