



Zalm met mierikswortelroom

en aardappelpuree en broccolini



20-30min



2 personen

De pittige mierikswortel mag wat ons betreft vaker in de keuken worden gebruikt! Deze witte wortel geeft ontzettend veel smaak aan je gerechten en is ook nog eens heel gezond. De romige mierikswortelsaus past perfect bij de malse zalm met citroen en broccolini met knoflook. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 200g broccolini
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 2 zalmfilets met huid, ontdooid⁴
- 1 stukje verse mierikswortel
- 1 kuipje crème fraîche⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grillpan of koekenpan
- grote koekenpan met deksel
- aardappelstamper
- dunschiller
- keukenrasp
- vergiet

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

Allergenen

vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 708kcal, vet 41.6g, koolhydraten 45.5g, eiwit 34.6g



1. Aardappels koken

Schil en snijd de **aardappels** in stukken van ca. 3cm. Doe ze in een middelgrote kookpan met gezouten water en breng aan de kook. Kook de **aardappels** in 15-20min gaar. Schep een kopje **kookwater** uit de pan, laat de **aardappels** dan uitlekken in een vergiet en houd ze afgedekt warm.



4. Broccolini garen

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met ½el olijfolie. Bak de **broccolini** ca. 1min. Voeg wat water toe, leg een deksel op de pan en laat de **broccolini** 3-5min garen. Neem het deksel van de pan en voeg de **knoflook** en een snuf peper en zout toe. Laat de **broccolini** naar wens nog 1min of wat langer garen.



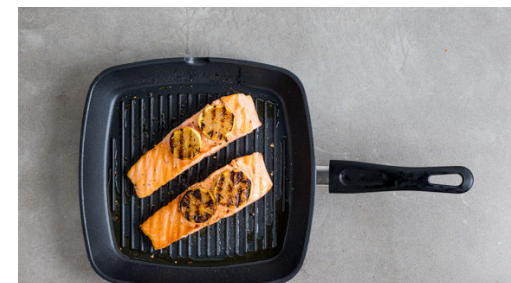
2. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder evt. houtachtige uiteinden van de **broccolini** en snijd dikkere stelen doormidden. Pel de **knoflook** en hak fijn. Rasp de **citroenschil**, snijd **1 helft** in dunne plakken en snijd de **andere helft** in partjes.



5. Mierikswortelroom maken

Rasp **1-2tl mierikswortel** fijn. Roer de **helft van de crème fraîche** los met ½tl **citroenrasp** en peper en zout naar wens. Roer dan ½-1tl **mierikswortelrasp** of **meer erdoor**. **Tip:** begin liever met wat minder **mierikswortel** en voeg naar smaak meer toe.



3. Vis bakken

Spoel de **vis** af met koud water en controleer op graten (gebruik evt. een pincet). Schraap met een mes de schubben eraf. Wrijf de **vis** in met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Verhit een droge grillpan of koekenpan op middelhoog vuur. Beleg de vis met de citroenschijfjes en bak de **vis** met de huidzijde naar onder 3-4min. Keer de **vis mét de citroenschijfjes** om en bak nog 3-4min.



6. Puree maken

Stamp de **aardappels** met ½tl **citroenrasp**, ½tl **mierikswortelrasp** en wat **kookwater** tot een gladde **puree**. Proeg en breng op smaak met zout. **Tip:** voeg 1el boter toe voor een extra smeuïge **puree**. Verdeel de **puree** over borden en serveer met de **vis**, **broccolini** en **mierikswortelroom**. Geef de **citroenpartjes** erbij.