



Gepocheerde zalm met cherrytomatensaus

op romige knolselderij-pastinaakpuree



20-30min



2 personen

Verse zalm is altijd een goed idee. Je pocheert 'm vandaag in een zelfgemaakte cherrytomatensaus. Serveer alles op een bedje van romige knolselderij-pastinaakpuree en je maaltijd is compleet.

Wat je van ons krijgt

- 1 knolselderij ⁹
- 1 pastinaak
- 1x cherrytomaten
- 1 bosui
- 2 tenen knoflook
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 zalmmoten ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- honing
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- aardappelstamper
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 551kcal, vet 31.4g, koolhydraten 28.1g, eiwit 32.5g



1. Groenten koken

Schil de **knolselderij** en de **pastinaak** en snijd ze in blokjes. Doe de **groenten** met 1/2tl zout in een middelgrote kookpan en schenk er genoeg water bij tot ze onderstaan. Breng aan de kook, doe een deksel op de pan en kook de **groenten** in ca. 15min gaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op.



4. Tomatensaus maken

Smelt 1-2el boter of verhit 1-2el olijfolie in een middelgrote koekenpan. Bak het **wit van de bosui** en de **knoflook** 1-2min. Voeg de **cherrytomaten** toe en roer de **tomatenpuree** erdoor. Blus af met 100-200ml water, breng aan de kook en laat de **sous** ca. 2min sudderen. Breng op smaak met peper, zout en 1tl honing.



2. Cherrytomaten snijden

Halveer de **cherrytomaten**.



5. Vis garen

Spoel de **zalmmoten** af en dep ze droog. Verwijder de huid en wrijf in met peper en zout. Leg de **moten** in de **sous**. Laat de **zalm** afgedekt 6-8min garen.



3. Bosui snijden

Snijd het **wit** en het **groen van de bosui** gescheiden van elkaar in schuine ringen. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes.



6. Puree stampen

Doe de **groenten** met 1el boter in de kookpan. Stamp tot een romige **puree** en voeg evt. een scheutje **kookwater** toe om de **puree** smeuïger te maken. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **puree** met de **zalm** en de **cherrytomatensaus** en garneer met de **rest van de bosui**.