



Ovenschotel met zalm en prei

en aardappelpuree met kaas



30-40min



2 personen

Vis is ontzettend veelzijdig: je kunt het in een mooi stoofpotje verwerken, er een heerlijk Indiaas gekruide viscurry van maken of gewoon lekker op de huid in de pan bakken. Met deze rijkelijk gevulde ovenschotel gaan we op de Britse toer. Dit heerlijke gerecht met verse zalm onder een romig laagje kaas-aardappelpuree lust zelfs de meest kieskeurige eter!

Wat je van ons krijgt

- 500g kruimige aardappels
- 1 prei
- 1 wortel
- 10g verse dille
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 zakje geraspte jong belegen kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- boter of olie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- grote koekenpan
- middelgrote kookpan
- kleine kookpan
- aardappelstamper
- maatbeker
- vergiet
- dunschiller

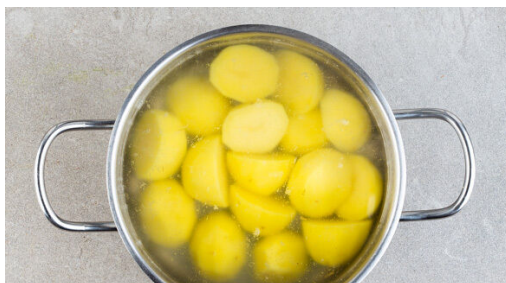
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 840kcal, vet 41.0g, koolhydraten 67.3g, eiwit 48.0g



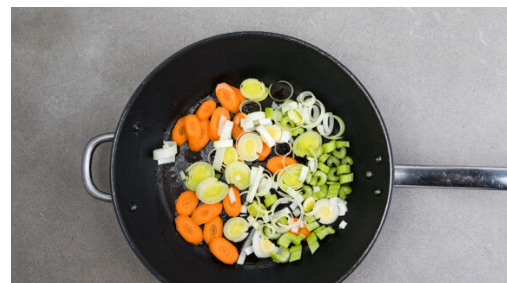
1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 250°C. Schil en halveer de **aardappels**, snijd de grotere exemplaren in vieren. Doe de **aardappels** met een flinke snuf zout in een middelgrote kookpan en schenk er voldoende heet water over. Breng aan de kook en kook de **aardappels** in 10-15min gaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en laat de **aardappels** uitstomen in een vergiet.



4. Saus maken

Bestuif de **groenten** met 2el bloem, roer door en bak ca. 1min. Schenk al roerend de **bouillon** erbij en kook tot er een dikke **saus** ontstaat. Voeg de **helft van de mosterd** en **3/4e van de dille** toe en verdun de **saus** evt. met 2-3el water. Breng op smaak met peper en zout, voeg de **zalm** toe en schep voorzichtig om.



2. Groenten bakken

Snijd de **prei** in ringen. Schil of schrob de **wortel** en snijd hem in schijfjes. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2-3el boter of olie en bak de **groenten** 8-10min, tot ze zacht zijn. Hak de **dille** zonder harde steeltjes grof.



5. Puree stampen

Stamp de **aardappels** tot een **puree** en voeg evt. wat **kookwater** toe. Roer er de **helft van de kaas** en de **rest van de mosterd** door. Proef en breng op smaak met peper en zout. Gebruik de **rest van de kaas** voor een ander recept.



3. Zalm garen

Breng in een kleine kookpan 300ml water met de **helft van het bouillonpoeder** aan de kook. Spoel de **zalm** onder de kraan, dep droog en verwijder de huid en evt. graten. Snijd de **zalm** in hapklare stukken. Voeg toe aan de **bouillon** en pocheer de **zalm** in 2-3min gaar. Schep de **zalm** uit de pan en bewaar de **bouillon**.



6. Schotel afmaken

Stort de **saus** in een ovenschaal en verdeel de **aardappelpuree** erover. Bak in 5-10min goudbruin in de oven en serveer de **ovenshotel** met de **rest van de dille**.