



Groentestoof met gestoomde zalm

en kohlrabi, prei en cannellinibonen



20-30min



2 personen

Het fijne aan zalm (naast de heerlijke smaak en gezonde vetten) is dat het zo veelzijdig is. Je kunt het met uiteenlopende smaken uit diverse keukens combineren en het wordt altijd lekker. Vandaag houden we het (Zuid-)Europees, met een koolhydraatarme combinatie van cannellinibonen, kohlrabi, dille en mierikswortel.

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse mierikswortel
- 1 prei
- 1 wortel
- 1 koolrabi
- 1 blik cannellini-bonen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje karwijzaadjes
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴
- 10g verse dille

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote hapjespan of koekenpan met deksel
- kleine kookpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 591kcal, vet 29.3g, koolhydraten 37.1g, eiwit 38.1g



1. Mierikswortel raspen

Schil en rasp de **mierikswortel** fijn.



2. Groenten snijden

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in ringen. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in blokjes. Schil en snijd de **kohlrabi** ook in blokjes.



3. Bouillon maken

Giet de **bonen** af boven een kleine kookpan. Schenk er 100ml water bij en voeg het **bouillonpoeder**. Breng het geheel aan de kook.



4. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur met 1-2el olie. Bak de **wortel** en **kohlrabi** 2-3min en voeg de **prei** en **1/2tl karwijzaad** toe. Bak nog 1-2min, schep de **bonen** erdoor en schenk de **bouillon** in de pan. Breng het geheel aan de kook en proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



5. Zalm garen

Verwijder de huid en evt. graten en spoel de **zalm** af. Dep de **filets** droog en leg ze op de **groenten** in de koekenpan. Bestrooi met een snuf zout en verdeel de **mierikswortel naar smaak** over de **filets**. Draai het vuur laag, leg een deksel op de pan en stook 6-7min tot de **zalm** gaar is.



6. Dille hakken

Hak de **dille** zonder harde steeltjes fijn. Verdeel de **bonenstoof** over borden en serveer de **zalm** er bovenop. Bestrooi met de **dille** en evt. **meer karwijzaad**.