



Gerookte zalm met gebakken spitskool

op aardappel-bloemkoolpuree met mosterdjus



20-30min



2 personen

De spitskool wordt een beetje ondergewaardeerd in de keuken, terwijl het juist zo'n heerlijk veelzijdige groente is. Je kunt 'm stoven, roerbakken, koken of zoals in dit recept in wedges snijden en bakken als een steak. Dankzij de stevige bladeren blijven de spitskoolsteaks namelijk goed heel tijdens het bakken. Probeer ze eens met gerookte zalmknippers geserveerd op romige bloemkool-aardappelpuree.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 500g kruimige aardappels
- 1 spitskool
- 10g verse dille
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x gerookte zalsnippers ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- honing of suiker
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 581kcal, vet 21.1g, koolhydraten 61.4g, eiwit 30.4g



1. Groenten snijden

Kook genoeg zout water voor de **bloemkool** en **aardappels** in een middelgrote kookpan. Snijd de **bloemkool** in roosjes. Schil de **aardappels** en snijd ze in vieren. Halveer de **spitskool** en snijd **1 helft** in de lengte in vieren. Gebruik de **andere helft** voor een ander recept.



4. Puree maken

Schenk **50ml kookwater** bij de **groenten** in de kookpan en stamp het geheel tot een **puree**. Roer er evt. een klontje boter door en breng de **puree** op smaak met zout en peper. Hak de **dille** fijn.



2. Groenten koken

Voeg de **aardappels** en **bloemkool** toe zodra het water kookt en kook ze in 10-15min gaar. Schep ca. **300ml kookwater** uit de pan, giet de **aardappels** en **bloemkool** af en doe ze terug in de pan.



5. Jus maken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **rest van het kookwater**, de **mosterd** en de **helft van het bouillonpoeder** toe. Meng 1tl bloem met een klein beetje water en roer het door de **sous** in de pan. Laat ca. 1min zachtjes koken, tot de **jus** dikker is. Breng de **jus** op smaak met 1el honing of suiker.



3. Spitskool bakken

Bestrijk de snijvlakken van de **spitskool** met olijfolie en bestrooi ze met een snuf zout. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **spitskool** in ca. 10min rondom goudbruin. Neem uit de pan en houd afgedekt warm.



6. Gerecht afmaken

Verdeel de **spitskool** en **puree** over de borden en schenk er de **jus** over. Serveer de **zalm** er bovenop en bestrooi met de **dille**.