



Zalm met mierikswortelroom

en aardappelpuree met broccoli



20-30min



2 personen

De pittige mierikswortel mag wat ons betreft vaker in de keuken worden gebruikt! Deze witte wortel geeft ontzettend veel smaak en heeft ook nog wat helende trucjes in huis; ze heeft een antibiotische werking en versterkt de weerstand. Een fijn extraatje nu de dagen kouder worden en een griepje zó op de loer ligt. Probeer het wonderworteltje in ons recept met een perfect gebakken stukje zalm en aromatische knoflook-broccoli.

Wat je van ons krijgt

- 7
- 4

Wat je thuis nodig hebt

- evt. boter
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- aardappelstamper
- dunschiller
- fijne keukenrasp
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan met deksel
- vergiet

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

Kooktip

De zalm is gaar wanneer hij uit elkaar valt of vlokt wanneer je er met een vork inprikt. Bak 1-2min per kant langer voor een meer doorbakken zalm.

Allergenen

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

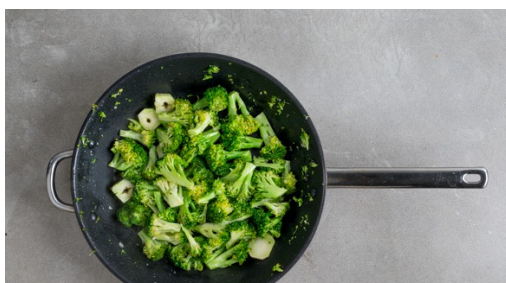
Voedingswaarde per portie

calorieën 740kcal, vet 39.8g, koolhydraten 46.7g, eiwit 41.7g



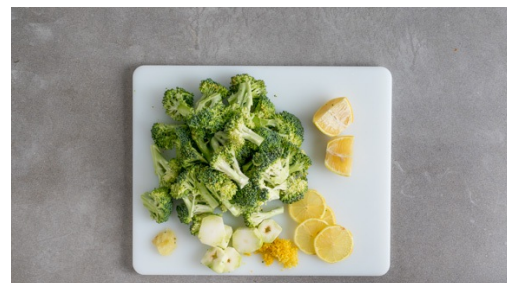
1. Aardappels koken

Schil en snijd de **aardappels** in 3cm grote stukken. Doe de **aardappelstukken** met een flinke snuf zout in een middelgrote kookpan. Vul de pan met genoeg water zodat de **aardappels** onderstaan. Breng aan de kook en kook in 15-20min gaar. Vang bij het afgieten een kopje **kookwater** op en laat de **aardappels** in het vergiet uitdampen.



4. Broccoli bakken

Verhit intussen 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **broccoli** 1min. Voeg een flinke scheut water toe, dek af met een deksel en stoom de **broccoli** in 2-3min beetgaar. Haal het deksel van de pan, voeg de **knoflook**, 1/4tl zout en peper naar smaak toe en roerbak 1min. Bak 2-3min langer voor zachtere **broccoli**.



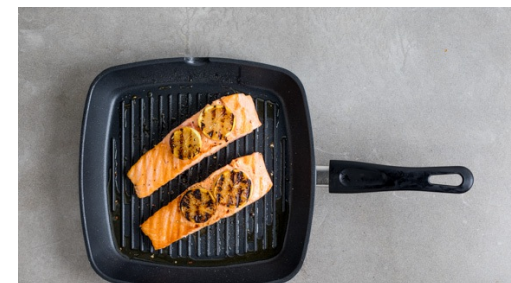
2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak de **knoflook** intussen fijn. Snijd 2-3cm grote roosjes van de **broccoli** en snijd de stam in plakjes. Rasp de **citroenschil** fijn. Halveer de **citroen**, snijd **een helft** in 0,5cm brede schijfjes. Snijd de **andere helft** in partjes.



5. Mierikswortelroom maken

Rasp intussen **2tl van de mierikswortel**. Roer de **helft van de crème fraîche** los met 1/4tl zout, **0,5tl citroenrasp** en **0,5-1tl mierikswortelrasp** (begin eerst met 0,5tl en voeg meer naar smaak toe). Gebruik de **rest van de crème fraîche** voor een ander recept.



3. Zalm bakken

Verhit 1el olie in een grillpan of grote koekenpan op matig vuur. Verwijder evt. graten en bestrooi de **zalmfilets** met 1/4tl zout en peper naar smaak. Leg de **zalm** in de pan en plaats **2-3 citroenschijfjes** bovenop iedere **filet**. Bak de **zalm** 3-4min. Keer hem om en zorg dat de **citroenschijfjes** onder de **zalm** liggen. Bak in nog 3-4min gaar (**zie kooktip, links**).



6. Puree maken

Stamp de **aardappels** met een scheut **kookwater**, **0,5tl citroenrasp**, **0,5tl mierikswortel** (of meer naar smaak) en 1/4tl zout tot een gladde **puree**. Voeg evt. meer **kookwater** toe en/of gebruik 1el boter voor een extra smeuijge **puree**. Proef en breng evt. op smaak met zout en/of **mierikswortel**. Serveer de **zalm** met de **puree**, **broccoli**, **mierikswortelroom** en __ci...