



Low carb: Zalmfilet met knolselderijpuree

en olijven-rozijnentopping met pijnboompitten



ca. 30min



2 personen

Gebakken zalm is eigenlijk altijd lekker, maar in deze koolhydraatarme maaltijd komt ie helemaal goed tot z'n recht. Je bakt 'm lekker op de huid en daarna serveer je 'm op een romige knolselderijpuree. De topping van citroen, pijnboompitten, olijven, peterselie en rozijnen geeft het geheel een lekkere kick.

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine knolselderij ⁹
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 zakje groene olijven
- 25g rozijnen ¹²
- 15g pijnboompitten
- 1 onbehandelde citroen
- 10g verse peterselie
- 2 zalmfilets met huid, ontdooid ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- 125ml melk ⁷
- 2el boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- maatbeker
- keukenrasp

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

Kooktip

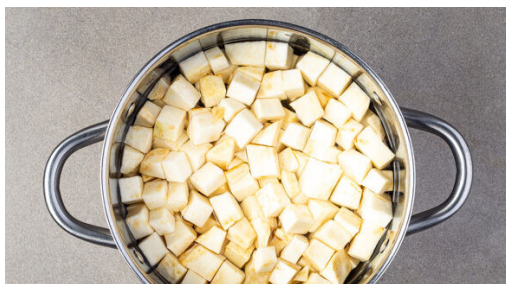
Heb je meer tijd? Schil de citroen dan met een dunschiller en snijd de schil in hele dunne staafjes.

Allergenen

vis (4), melk (7), selderij (9), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

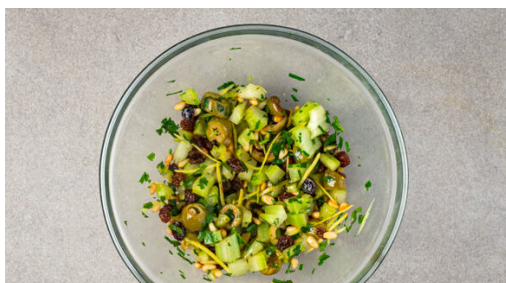
Voedingswaarde per portie

calorieën 706kcal, vet 53.3g, koolhydraten 23.4g, eiwit 31.1g



1. Knolselderij koken

Schil de **knolselderij**, snijd 'm in vieren en dan in stukjes. Verhit een middelgrote kookpan met 2el boter op middelhoog vuur en bak de **knolselderij** 2-3min. Voeg 125ml melk toe en breng aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **knolselderij** in ca. 15min zacht. Roer regelmatig.



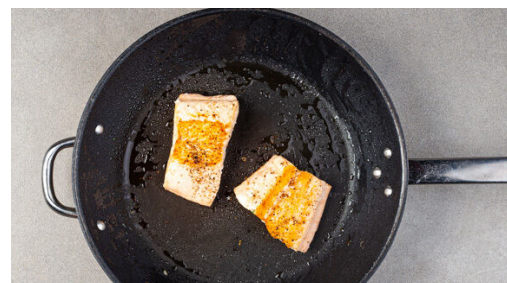
4. Topping afmaken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit (**zie kooktip**). Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Meng de **citroenrasp**, de **peterselie** en **1el citroensap** met de **topping** en proef of je nog peper, zout of **meer citroensap** wil toevoegen.



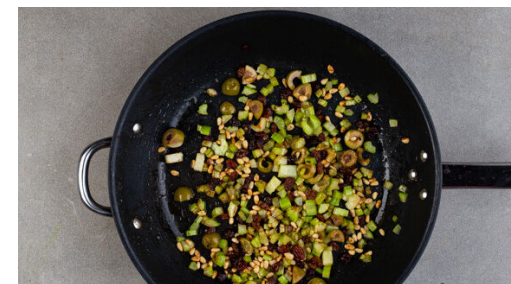
2. Ingrediënten snijden

Snijd de **bleekselderij** in de lengte in vieren en dan in kleine blokjes. Hak de **olijven** grof.



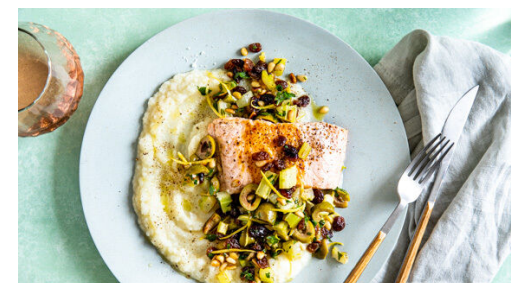
5. Zalm bakken

Spoel de **zalm** af, dep droog en controleer de **filets** op graten. Bestrooi met een flinke snuf peper en zout. Verhit de gebruikte koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **zalm** 3-4min op de **huidkant**. Draai om en bak de **filets** in nog 2-3min gaar.



3. Topping bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **bleekselderij**, **olijven**, **rozijnen** en **pijnboompitten** al roerende 3-4min, tot de **pijnboompitten** goudbruin zijn. Schep de **topping incl. olie** uit de pan en zet opzij.



6. Afmaken & serveren

Neem de **knolselderij** van het vuur en pureer romig met een staafmixer. Voeg meer melk of water toe als je de **puree** te dik vindt. Breng op smaak met peper en zout en verdeel de **puree** over de borden. Serveer de **zalm** er bovenop en schep de **topping** erover.