



## Spitskoolsteaks en zalm

met aardappelpuree en 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 parten snijden en bakken als een steak. Dankzij de stugge bladeren blijven de spitskoolsteaks namelijk goed heel tijdens het bakken. Probeer ze eens met gerookte zalmsnippers geserveerd op romige bloemkool-aardappelpuree.

## Wat je van ons krijgt

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

## Wat je thuis nodig hebt

- bloem <sup>1</sup>
- olijfolie
- peper en zout
- honing of suiker

## Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- aardappelstamper
- maatbeker
- waterkoker
- dunschiller
- 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.

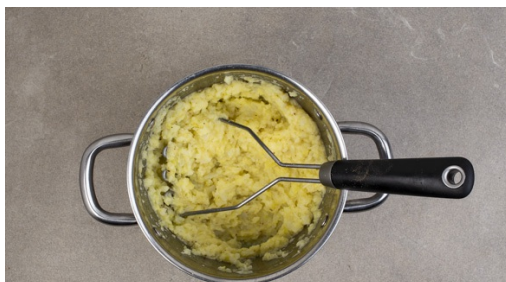
### Voedingswaarde per portie

calorieën 587kcal, vet 20.6g, koolhydraten 55.7g, eiwit 32.1g



### 1. Groenten snijden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Schil en snijd de **helft van de aardappels** (of meer) in grove stukken. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool**. Snijd de **spitskool** in de lengte door. Snijd **1 helft** in de lengte in 4 parten. Zorg er daarbij voor dat je door de stronk snijdt zodat de "**steaks**" heel blijven. Bewaar de **rest van de kool** voor een ander recept.



### 4. Puree afmaken

Hak de **dille** zonder hardere steeltjes fijn. Stamp de **groenten** fijn en voeg een beetje **kookwater** toe of roer er 1 el boter door voor een extra smeuijge **puree**. Proef en breng de **puree** op smaak met zout en peper.



### 2. Groenten koken

Doe de **aardappels** en **bloemkool** met 1tl zout in een middelgrote kookpan en schenk er zoveel gekookt water bij dat alles onderstaat. Breng het water aan de kook en kook de **groenten** in 12-15min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en doe de **groenten** terug in de pan. Breng 250ml water in de waterkoker aan de kook voor stap 5.



### 5. Jus maken

Los het **bouillonpoeder** op in het gekookte water. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **mosterd** en **bouillon** toe. Meng 1tl bloem met een klein beetje water en schenk dit in de pan. Roer goed door en kook op matig vuur tot een dikke **jus** ontstaat. Breng de **jus** op smaak met 1el honing of suiker.



### 3. Spitskool bakken

Verhit ondertussen een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Bestrijk de **spitskoolsteaks** aan beide kanten met een dun laagje olijfolie en bestrooi ze met zout. Bak ze op middelhoog vuur in ca. 10min goudbruin en gaar, draai ze af en toe voorzichtig om. Zet de **spitskoolsteaks** warm opzij tot aan het serveren.



### 6. Gerecht afmaken

Schep de **puree** op, leg op elk bord **twee spitskoolsteaks**, schenk er de **jus** over en bestrooi met de **zalsnippers** en de **dille**.