



Gepocheerde zalm in cherrytomatensaus

met knolselderijpuree en bosui



ca. 20min



2 personen

Verse zalm is altijd een goed idee. Je pocheert 'm vandaag in een zelfgemaakte cherrytomatensaus. Serveer alles op een bedje van romige knolselderijpuree en je maaltijd is compleet.

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine knolselderij ¹
- 250g cherrytomaten
- 1 bosui
- 2 tenen knoflook
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 2 MSC-zalmfilets met huid, ontdood ²

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ³
- 1tl honing
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- waterkoker
- aardappelstamper
- maatbeker
- vergiet

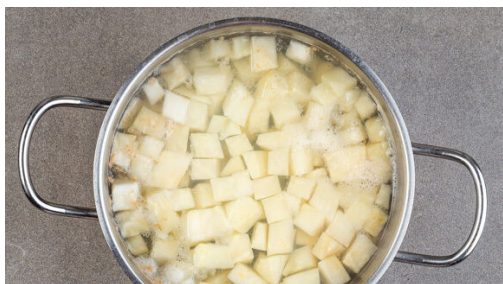
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Selderij (1), Vis (2), Melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 531kcal, vet 33.3g, koolhydraten 21.4g, eiwit 31.1g



1. Knolselderij koken

Breng in een waterkoker 1,5L water aan de kook. Snijd de **knolselderij** in vieren, schil met een mesje en snijd in 1-2cm grote stukjes. Doe de **knolselderijstukjes** in een middelgrote kookpan en bedek met het kokende water en een ½tl zout. Breng opnieuw aan de kook, doe een deksel op de pan en kook in ca. 15min gaar.



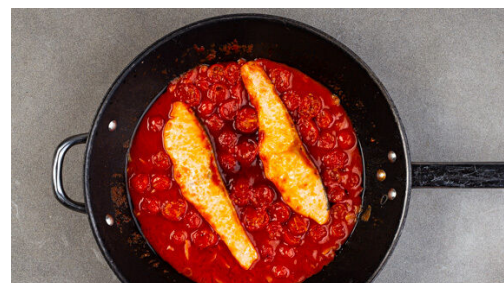
4. Tomatensaus maken

Smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **wit van de bosui** en de **knoflook** 1-2min. Voeg de **cherrytomaten** toe en roer de **tomatenpuree** erdoor. Blus af met 200ml water, breng aan de kook en laat de **sous** ca. 2min sudderen. Breng op smaak met 1tl honing, peper en zout.



2. Tomaten snijden

Halveer de **cherrytomaten**.



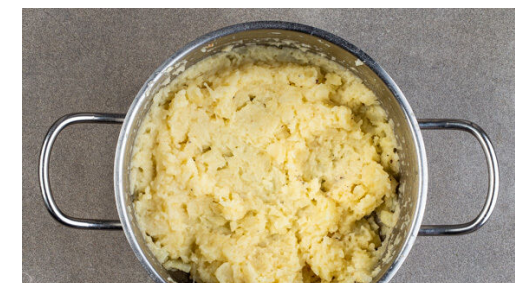
5. Zalm garen

Spoel de **zalm** af met koud water en dep ze droog. Verwijder evt. graten en schubben en wrijf in met een snuf peper en zout. Leg de **moten** in de **tomatensaus**, leg een deksel op de pan en laat de **zalm** 6-8min garen.



3. Bosui snijden

Snijd het **wit** en het **groen van de bosui** gescheiden van elkaar in schuine ringen. Pel en snijd de **knoflook** in flinterdunne plakjes.



6. Puree stampen

Giet de **knolselderij** af en doe terug in de pan met 1el boter. Stamp tot een romige **puree** en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **puree** met de **zalm** en de **cherrytomatensaus** en bestrooi met de **rest van de bosui**.