MARLEY SPOON

Zalm met mierikswortelroom

en aardappelpuree en broccolini

ca. 25min 2 personen

De pittige mierikswortel mag wat ons betreft vaker in de keuken worden gebruikt! Deze witte wortel geeft ontzettend veel smaak aan je gerechten en is ook nog eens heel gezond. De romige mierikswortelsaus past perfect bij de malse zalm met citroen en broccolini met knoflook. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 200g broccolini
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 2 zalmfilets met huid, ontdooid [1]
- 1 stukje verse mierikswortel
- 1 kuipje crème fraîche [2]

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grillpan of koekenpan
- grote koekenpan met deksel
- aardappelstamper
- dunschiller
- keukenrasp
- vergiet

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

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

Voedingswaarde per portie
calorieën 708kcal, vet 41.6g, koolhydraten 45.5g, eiwit 34.6g

1. Aardappels koken

Schil de **aardappels** en snijd ze in grove stukken. Doe ze in een middelgrote kookpan met gezouten water en breng aan de kook. ook de **aardappels** dan in 15-20min gaar. Schep een kopje **kookwater** uit de pan en hou apart. Laat de **aardappels** dan uitlekken in een vergiet en houd ze afgedekt warm.

2. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder evt. houtachtige uiteinden van de **broccolini** en snijd dikkere stelen doormidden. Pel de **knoflook** en hak fijn. Rasp de **citroenschil** en halveer de **citroen**. Snijd **1 helft** in dunne plakken en snijd de **andere helft** in partjes.

3. Vis bakken

Spoel de **vis** af met koud water en controleer op graten (gebruik evt. een pincet). Schraap met een mes de schubben eraf. Wrijf de **vis** in met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Verhit een droge grillpan of koekenpan op middelhoog vuur. Beleg de vis met de citroenschijfjes en bak de **vis** met de huidzijde naar onder 3-4min. Keer de **vis mét de citroenschijfjes** om en bak nog 3-4min.

4. Broccolini garen

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met ½el olijfolie. Bak de **broccolini** ca. 1min. Voeg wat water toe, leg een deksel op de pan en laat de **broccolini** 3-5min garen. Neem het deksel van de pan en voeg de **knoflook** en een snuf peper en zout toe. Laat de **broccolini** nog 1min langer en proef of je ze zo lekker vindt. Bak evt. nog ietsje langer.

5. Mierikswortelroom maken

Rasp **1-2tl mierikswortel** fijn. Roer de **helft van de crème fraîche** los met **½tl citroenrasp** en een flinke snuf peper en zout. Roer **½1tl mierikswortelrasp** erdoor. Proef en voeg naar smaak extra **mierikswortelrasp** toe.

6. Puree maken

Stamp de **aardappels** met **½tl citroenrasp**, **½tl mierikswortelrasp** en wat **kookwater** tot een gladde **puree**. Kruid met een snuf zout. **Tip**: voeg 1el boter toe voor een extra smeuïge **puree**. Verdeel de **puree** over borden en serveer met de **vis**, **broccolini** en **mierikswortelroom**. Geef de **citroenpartjes** erbij.