MARLEY SPOON

Zalmfilet met Griekse kruiden

op stamppot met courgette en dille

ca. 30min 2 personen

Het leuke van stamppotjes is dat ze zo veelzijdig zijn. Als je de puree eenmaal gemaakt hebt, kun je er in principe alles aan toevoegen wat je lekker lijkt. Vandaag gaan we voor gebakken prei en courgette, dille en mosterd. Je gebruikt crème fraîche om de stamppot extra smeuïg te maken. Er bovenop gebakken zalmfilets met Griekse kruiden en meer verse dille.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 prei
- 1 courgette
- 10g verse dille
- 1 kuipje crème fraîche [2]
- 2 MSC-zalmfilets met huid, ontdooid [1]
- 1 zakje Griekse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl mosterd [3]
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

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

Voedingswaarde per portie
calorieën 802kcal, vet 50.8g, koolhydraten 49.0g, eiwit 34.9g

1. Aardappels koken

Schil de **aardappels** en snijd ze in 2-3cm grote stukken. Doe ze in een middelgrote kookpan met genoeg gezouten water en breng aan de kook. Kook de **aardappels** in 14-17min gaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **aardappels** af en doe ze terug in de pan. Houd ze afgedekt warm.

2. Groente snijden

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Snijd de **courgette** ook in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.

3. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2tl olijfolie. Voeg de **prei** toe, bestrooi met een flinke snuf zout en bak in 3-5min zacht. Voeg de **courgette** toe, draai het vuur hoog en bak het geheel in ca. 4min goudbruin. Schep regelmatig om. Hak de **dille incl. steeltjes** grof.

4. Stamppot maken

Stamp de **aardappels** met de **helft van de crème fraîche** tot een **romige puree**. Voeg evt. wat **kookwater** toe. Meng de **puree** met de **gebakken groente**, de **helft van de dille** en 2tl mosterd. Proef of je nog peper en zout aan de **stamppot** wil toevoegen.

5. Vis voorbereiden

Spoel de **vis** af en dep droog. Controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet) en wrijf daarna in met de **kruidenmix**. Veeg de koekenpan schoon en zet 'm op medium tot hoog vuur met 2tl olijfolie.

6. Vis bakken

Bak de **vis** ca. 4min op de **huidkant**, keer om, zet het vuur lager en bak nog 4-5min, tot de **vis** gaar is. Meng de **rest van de crème fraîche** met de **rest van de dille**. Schep de **stamppot** en **vis** op borden en serveer met de **crème fraîche**.