



Viskoekjes van gerookte zalm

en courgettesoep met zeekraal en dille



40-50min



2 personen

Bij het maken van deze heerlijke viskoekjes nemen we je mee naar de kust. Je kunt zilte zeelucht ruiken, voelt de wind in je gezicht blazen en hoort de golven breken. Ons devies: blij lekker dagdromen terwijl je dit supermakkelijke recept voor viskoekjes maakt en serveer ze bij een kommetje hartverwarmende courgettesoep. Perfect voor elke gure januari-avond!

Wat je van ons krijgt

- 500g kruimige aardappels
- 40g verse kruidenmix: dille & zeekraal
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 prei
- 1 courgette
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x gerookte zalmknippers ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- 1 ei ³
- bloem ¹

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- waterkoker
- middelgrote kookpan
- vergiet
- fijne keukenrasp
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- aardappelstamper
- staafmixer

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 500kcal, vet 15.1g, koolhydraten 69.7g, eiwit 26.8g



1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 250°C. Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Schil en snijd de **aardappels** in grove stukken. Doe **3/4e van de aardappels** en 1/2tl zout in een middelgrote kookpan. Schenk er zoveel gekookt water bij tot de **aardappels** onderstaan en kook ze in 12-15min gaar. Giet af en laat in een vergiet uitstomen.



4. Soep koken

Snijd **courgette** in blokjes en voeg aan de pan met **prei** toe. Bak 2min mee en voeg dan de **rest van de aardappels**, de **helft van het bouillonpoeder** en het gekookte water toe. Breng aan de kook, zet het vuur laag en leg een deksel op de pan. Kook de **groenten** in ca. 10min gaar. Kook in de laatste minuut **2/3e van de zeekraal** mee.



2. Yoghurtdip maken

Hak de **dille** zonder harde stelen grof. Pel en hak de **knoflook** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en halveer de **citroen**. Pers **een helft** uit en snijd de **andere** in partjes. Meng de **yoghurt** met de **helft van de knoflook**, de **citroenrasp**, de **helft van de dille**, 1/8tl zout en een snuf peper. Houd de **dip** koel tot stap 6.



5. Viskoekjes maken

Stamp de **aardappels** grof en roer er de **rest van de dille** en **knoflook**, de **zalm**, 1 ei en 1-2el bloem door. Breng de **puree** op smaak met peper en zout (voeg extra bloem toe als 't te kleverig is). Vorm er er ca. 6 **koekjes** van en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bestrijk met een klein beetje olijfolie. Bak de **koekjes** in 5-8min goudbruin.



3. Prei bakken

Breng 400ml water in de waterkoker aan de kook voor stap 4. Snijd de **prei** in dunne ringen. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur. Bak de **prei** met 1/4tl zout in 3-5min zacht.



6. Soep afmaken

Pureer de **soep** glad en breng hem op smaak met **1el citroensap** en een snuf peper. Schenk de **soep** in kommen en garneer met de **rest van de zeekraal**. Serveer **citroenpartjes** en de **zalmkoekjes** met de **dip** erbij.