



Gepocheerde zalm met cherrytomatensaus

op romige knolselderij-pastinaakpuree



20-30min



2 personen

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

Wat je van ons krijgt

- 1 knolselderij ⁹
- 1 pastinaak
- 1x cherrytomaten
- 1 bosui
- 2 tenen knoflook
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- honing
- peper en zout

Kookgerei

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

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

Allergenen

vis (4), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 559kcal, vet 33.5g, koolhydraten 27.1g, eiwit 31.2g



1. Groenten koken

Schil en snijd de **knolselderij** en **pastinaak** in blokjes. Doe de **groenten** met 1/2tl zout in een middelgrote kookpan en schenk er genoeg water bij tot ze onderstaan. Breng aan de kook, doe een deksel op de pan en kook de **groenten** in ca. 15min gaar.



4. Tomatensaus maken

Smelt 1-2el boter in een middelgrote koekenpan. Bak het **wit van de bosui** en de **knoflook** 1-2min. Voeg de **cherrytomaten** toe en roer de **tomatenpuree** erdoor. Blus af met 100-200ml water, breng aan de kook en laat de **sous** ca. 2min sudderen. Breng op smaak met peper, zout en 1tl honing.



2. Tomaten snijden

Halveer de **cherrytomaten**.



5. Zalm pocheren

Spoel de **zalmotten** af en dep ze droog. Verwijder de huid en wrijf in met peper en zout. Leg de **motten** in de **sous**. Laat de **zalm** afgedekt 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 dunne plakjes.



6. Puree stampen

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