



Zalm in mosterdroomsaus

met geroosterde wortelgroenten



30-40min



2 personen

Zalm is een van de meestgegeten vissoorten en wij snappen wel waarom. Zalm is rijk en uitgesproken, maar het is toch met de meest uiteenlopende smaken te combineren. En het zit natuurlijk vol gezonde vetten. Je maakt er vandaag een koolhydraatarme maaltijd met mosterdroomsaus en wortelgroenten mee.

Wat je van ons krijgt

- 2x verse wortelpeterselie
- 2 wortels
- 2 paarse wortels
- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴
- 10g verse peterselie
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 zakje groentebouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker

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

Allergenen

vis (4), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 725kcal, vet 50.2g, koolhydraten 30.8g, eiwit 31.4g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil de **peterseliewortel**, **winterpeen** en **paarse wortel** en snijd ze in de lengte in vieren.



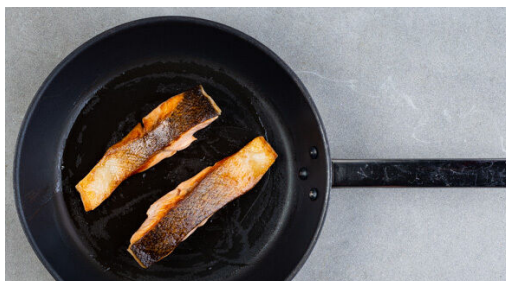
2. Groenten roosteren

Verdeel de **wortelgroenten** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el honing en een flinke snuf zout en peper. Verdeel 1el boter in blokjes over de **groenten** en rooster ze in 17-20min gaar in de oven. Schep de **groenten** halverwege een keer om.



3. Zalm voorbereiden

Spoel de **zalm** af, dep droog en wrijf in met een snuf zout. Controleer de **vis** op eventuele graatjes.



4. Zalm bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **zalm** ca. 2min op de **huidkant**. Keer de **filets** om, draai het vuur middelhoog en bak in 5-6min gaar.



5. Peterselie hakken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof.



6. Saus maken

Schep de **zalm** op 2 (voorgewarmde) borden. Doe de **mosterd**, **crème fraîche**, 50ml water en **1tl bouillonpoeder** in de pan en roer door. Verwarm ca. 1min, tot de **saus** begint te borrelen. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Verdeel de **wortelgroenten** over de borden en schenk de **saus** over de **zalm**. Bestrooi met de **peterselie**.