



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 33
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via [f](#) [t](#) [v](#) De mooiste foto krijgt een verrassing!

Zalmtortilla met verse tijm en broccoli

Een Spaanse omelet van ei en aardappelen

Spaanse tortilla is een van de bekendste gerechten uit de Spaanse keuken. Deze tortilla lijkt totaal niet op de Mexicaanse tortilla en bestaat voornamelijk uit ei en aardappelen. Naar smaak kunnen hier allerlei ingrediënten aan toegevoegd worden, zoals wortel, spinazie, verse kruiden of vlees of vis.



35-40 min



veel handelingen



glutenvrij



Bildstar aardappelen



Peen



Broccoli



Ui



Knoflookteen



Verse tijm



Zalmfilet



Vrije-uitloep ei



Oregano

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bildstar aardappelen (g)	175	350	525	700	875	1050
Peen	¼	½	¾	1	1¼	1½
Broccoli (g)	150	300	450	600	750	900
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Verse tijm (takjes) 5*⊕	2	4	6	8	10	12
Zalmfilet	1	2	3	4	5	6
Vrije-uitloopei 3)	2	4	6	8	10	12
Oregano (tl) 5*⊕	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Melk (ml)*	25	50	75	100	125	150
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept
* Zelf toevoegen

Allergenen

3) Eieren

Benodigheden

Pan met deksel, kom, wok of hapjespan met deksel, koekenpan met deksel

Voedingswaarden 649 kcal | 42 g eiwit | 36 g koolhydraten | 35 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 10 g vezels



1 Schil de aardappelen (bildstar) en snijd in plakken van ½ cm dik. Schil de peen, snijd in de lengte doormidden en vervolgens in flinterdunne plakken.



2 Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan met deksel en kook hierin de aardappelen, afgedekt, 8 minuten. Voeg halverwege de peen toe. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3 Snijd ondertussen de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes. Snipper de ui. Snijd of pers de knoflook fijn. Ris de tijmblaadjes van de takjes en hak fijn. Snijd de zalmfilet in de lengte doormidden en snijd vervolgens in blokjes.

4 Kluts in een kom de eieren met de melk. Voeg de tijm, oregano, peper en zout toe.



5 Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op middelmatig vuur en fruit de knoflook 1 minuut. Voeg de broccoli toe en roerbak 3 minuten. Voeg 3 el water per persoon toe en laat 6 – 8 minuten, afgedekt, zachtjes bakken. Haal de pan van het vuur en bewaar de broccoli met de deksel op de pan.

6 Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan met deksel en fruit de ui 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg de aardappelen en peen toe en bak 3 minuten. Voeg de zalmblokjes en het eimengsel toe en bak, afgedekt, 5 minuten op laag vuur, of tot de tortilla aan de bovenkant gesteld is. Keer daarna de tortilla om (zie tip) en bak nog 3 minuten.

7 Snijd de tortilla in punten en serveer op een bord met de broccoli.

Tip! Je kunt de tortilla het makkelijkste omkeren met behulp van een bord. Leg het bord na ongeveer 5 minuten omgekeerd op de koekenpan. Keer de koekenpan en het bord samen om, zodat de tortilla op het bord komt te liggen. Schuif de tortilla van het bord weer terug de pan in.