



HET ZOETE DAKJE MAKEN
WE VAN HONING EN
PECANNOTEN!

WEEK 16
2016

Mag je niet koken? Berecht en deel deze via    De mooiste foto krijgt een verrassing!

ZALM MET EEN ZOET DAKJE EN AARDAPPELSALADE

-  30-35 min  gemakkelijk  lactosevrij  glutenvrij  La Vieille (wit)



Nicola aardappelen



Pecannoten



Zalmfilet



Courgette



Verse basilicum



Elstar appel

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Pecannoten (g) 8 15	10	20	30	40	50	60
Zalmfilet 4	1	2	3	4	5	6
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Verse basilicum (blaadjes) 15	3	6	9	12	15	18
Elstar appel	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	1	1½	2	2½	3	3½
Honing (tl)*	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)*	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis **8)** Noten **15)** Kan sporen bevatten van pinda's en selderij

Benodigheden

Pan met deksel, kom, ovenschaal, koekenpan, saladekom

Voedingswaarden 787 kcal | 31 g eiwit | 81 g koolhydraten | 36 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 9 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil of was de aardappelen (nicola) grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 12 - 15 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 Hak de pecannoten fijn en meng deze in een kom met 1 tl honing per persoon en 1 tl mosterd per persoon. Vet een ovenschaal in met de helft van de olijfolie, leg de zalmfilet op de huid in de ovenschaal, beleg de zalmfilet met het pecannotenmengsel, bestrooi met peper en zout en bak 15 minuten in de oven.



3 Snijd ondertussen de courgette in plakken van een ½ cm dik. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de courgette 6 - 8 minuten, roer regelmatig om.



4 Scheur de basilicumblaadjes klein en snijd de appel (elstar) klein. Meng de appel en het grootste deel van de basilicum met de aardappelen in een saladekom.

5 Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, overige mosterd en overige honing. Breng op smaak met peper en zout. Giet de dressing over de salade.

6 Verdeel de aardappelsalade over de borden en garneer met de overige basilicum. Serveer met de zalm en courgette. Let op, het zoete dakje kan behoorlijk heet zijn.