

Gebakken zalmfilet met Hollandse spruiten, komijnekaas en aardappelpuree



INGREDIËNTEN BOX

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p |
|--------------------------|-----|-----|-----|------|------|
| Bildstar aardappelen (g) | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 |
| Knoflookteen | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Spruiten (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 |
| Komijnekaas (g) | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Zalmfilet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

ZELF TOEVOEGEN

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p |
|----------------|----|----|------------|----|----|
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Roomboter (el) | ½ | 1 | 1 | 1½ | 2 |
| Melk | | | Scheutje | | |
| Peper & zout | | | Naar smaak | | |

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel • wok of hapjespan met deksel • koekenpan

VOEDINGSWAARDEN

Per portie circa: 723 kcal • 38 g eiwit • 70 g koolhydraten • 29 g vet (10 g verzadigd, 19 g onverzadigd) • 16 g vezels

 35 - 40 minuten

BEREIDINGSWIJZE

1. Was de aardappelen (bildstar) grondig of schil deze en snijd in kwarten. Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook in 15 minuten gaar. Giet daarna af en bewaar wat van het kookvocht.
2. Snijd of pers ondertussen de knoflook fijn. Verwijder eventueel vuile bladeren van de spruiten, was de spruiten grondig en snijd doormidden.
3. Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de knoflook en spruiten 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg 50 ml water per persoon toe en bestrooi met peper en zout. Dek de pan af en stooft 6 - 7 minuten op middelmatig vuur of tot de spruiten naar wens gaar zijn. Roer daarna de komijnekaas door de spruiten en laat eventueel het overtollige vocht al roerende verdampen.
4. Verhit ondertussen de overig olijfolie in een koekenpan en bak de zalmfilet op middelhoog vuur 3 minuten aan elke kant. Breng op smaak met peper en zout.
5. Stamp de aardappelen tot een grove aardappelpuree. Voeg de roomboter en een scheutje melk en/of kookvocht toe om de puree smeuïger te maken en breng op smaak met peper en zout.
6. Verdeel de aardappelpuree en de spruiten over de borden. Serveer met de zalmfilet.

Bak de zalm en stamp de aardappelen terwijl de spruiten op staan. Zo kun je alles tegelijk en warm serveren. Je kunt de zalm ook, in plaats van in de pan te bakken, 10 minuten in de oven op 200 graden bereiden.

Wist je dat 200g spruiten bijna 75% van de dagelijkse behoefte aan foliumzuur bevat en meer dan 300% van de dagelijkse behoefte aan vitamine C? Een topgroente voor je energieniveau en weerstand dus!

Wil je weten waar deze Hollandse spruiten precies vandaan komen? Lees daarover meer op onze blog (blog.hellofresh.nl)!