2C Fish

Zalmfilet met tomaatjes en puree van pastinaak

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Doe de pastinaak in een pan met water en zorg ervoor dat de pastinaak net onder water ligt. Breng aan de kook. Doe de kruidnagel en het laurierblad erbij en wat peper en zout. Laat 15-20 minuten koken totdat de pastinaak zacht is. Verhit ondertussen een halve eetlepel roomboter in een pan en bak de zalmfilet aan beide kanten circa 2-3 minuten tot de gewenste gaarheid is bereikt. Breng op smaak met wat peper en zout. Giet de pastinaak af en vang het kookvocht op in een kommetje. Verwijder de kruidnagel en het laurierblad. Pureer de pastinaak met de staafmixer. Voeg af en toe een beetje kookvocht toe totdat de gewenste dikte is bereikt. Voeg de rest van de roomboter toe aan de puree en laat deze mee smelten. Breng op smaak met peper, chilipoeder en een beetje zout. Serveer met de zalm, veldsla en de stukjes tomaat.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalmfilet
- [ ] 2 tomaten in stukjes
- [ ] Handje veldsla
- [ ] 100 g pastinaak in blokjes
- [ ] 1 el roomboter
- [ ] 1 kruidnagel
- [ ] 1 laurierblad
- [ ] Chilipoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout
- [ ] Extra: staafmixer

Voedingswaarden per persoon

Energie	**444 kcal**
Koolhydraten	**15 g**
Vet	**26 g**
Eiwit	**33 g**