



380 gram
groenten per
portie *

Zalmfilet met dille-jus

wortelpuree en broccoli

Dit is een gerecht met lekker veel groenten. De zalmfilet in combinatie met zachte wortelpuree en broccoli is echt superlekker! De verse dille is een aromatisch kruid, voegt extra smaak toe en is ook nog eens goed voor de spijsvertering. Door de broccoli niet te koken maar te wokken worden ze heerlijk knapperig.

25 min | 681 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Wortel	g	250	500	800	1000
Aardappels (kruimig)	g	200	400	600	800
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Ui	st	0.5	1	2	2
Zalmfilet	g	100	200	300	400
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olie en boter	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de wortel en de aardappels, snijd in kleine stukken en kook afgedekt in circa 20 minuten zacht.
2. Maak intussen de broccoli schoon en snijd in kleine roosjes. Pel de ui en snijd in ringen. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de broccoli en ui op een hoog vuur bruin en knapperig. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper.
3. Verhit olie in een kleine bakpan en bak de zalmfilet op een hoog vuur aan. Temper het vuur, voeg een klontje boter toe en laat afgedekt garen. Het is lekker als de zalm heel lichtroze is van binnen, dus niet al te gaar. Breng op smaak met fijngehakte dille, zout en peper.
4. Giet het vocht van de aardappels en wortels af en stamp tot een zachte puree. Serveer de wortelpuree met de knapperige broccoli en de zalmfilet met dille-jus.

Tip: Je kunt de wortels ook pureren tot een gladde saus en deze door de gestampte aardappels scheppen. Ook lekker met kappertjes of olijven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

