



Zalmfilet met dille-jus, wortelpuree en broccoli

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Dit is een gerecht met vijf ingrediënten. Maar de zalmfilet in combinatie met dille, zachte wortelpuree en broccoli is echt superlekker! Door de broccoli niet te koken maar te wokken worden ze heerlijk knapperig.

25 min | 516 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	200	400	400	800
Broccoli	st	0.5	1	2	2
Ui	st	1	1	2	2
Zalmfilet	g	100	200	300	400
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	150	300	450	600
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. Bereid de bouillon en breng zachtjes aan de kook. Was of schil de wortel, snijd in kleine stukken en kook afgedekt in circa 20 minuten zacht in de bouillon.
2. Maak intussen de broccoli schoon en snijd in roosjes. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de broccoli op een hoog vuur bruin en knapperig. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper (natuurlijk kun je de broccoli ook koken als je dat lekkerder vindt).
3. Pel en snijd de ui in halve ringen. Verhit olie in een kleine bakpan en bak de ui en 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 de bouillon van de wortels af en pureer of mix tot een zachte puree. Serveer de wortelpuree met de knapperige broccoli en de zalmfilet. En werk af met wat dille.

Tip: Houd je van kappertjes of olijven? Deze zijn hier echt heel lekker bij!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

