



Zalmfilet met aardappelwedges

en geglaceerde wortel met rucola, dille en limoen

Heb je wel eens geglaceerde wortels gegeten? Dan moet je dat echt eens proberen. Het is een kleine wijziging in het maken van de wortels, maar deze geven ze zoveel extra smaak. Lekker door de boter, honing en sesam, afgemaakt met dille en rucola. Bijzonder lekker!

45 min | 700 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
Zilte aardappelen	st	300	600	900	1200
Sjalot	st	1	2	3	4
Wortel	g	200	400	600	800
Honing	st	0.25	0.5	0.75	1
Zalmfilet	g	100	200	300	400
Rucola	g	25	50	75	100
Verse dille	st	0.25	0.5	0.75	1
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie en/of boter	el	1	2	3	4
Bloem	el	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Boen de aardappels schoon onder de kraan, dep droog en snijd in 'wedges' (partjes). Doe ze in een kom en voeg paprikapoeder, zout, peper en bloem toe. Druppel de olijfolie erover en hussel alles goed door elkaar. Verdeel de aardappels ruim over de bakplaat en bak in circa 30 - 35 minuten goudbruin. Keer eventueel halverwege om.
3. Pel intussen de sjalot en snijd in partjes. Was of schil de wortels en snijd in de lengte doormidden of in vieren en daarna in stukken. Verwarm boter in een bakpan en bak de sjalotten en wortels op een hoog vuur zodat ze lichtbruin kleuren. Voeg de honing toe, en bak kort mee. Temper dan het vuur, schenk een beetje water (of bouillon) erbij en laat afgedekt 15 minuten garen.
4. Verwarm olie in een bakpan en bak de zalmfilet eerst op een hoog vuur aan. Temper dan het vuur en laat afgedekt nog een paar minuten garen. Hak de verse dille en rucola klein. Meng de kruiden en sesamzaad door de wortels. Serveer de zalm samen met de aardappelwedges, limoen en de groenten.

Tip: Heb je kappertjes in huis? Maak dan een botersaus met gesmolten boter, dille en kappertjes en een klein beetje citroen of limoensap!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

