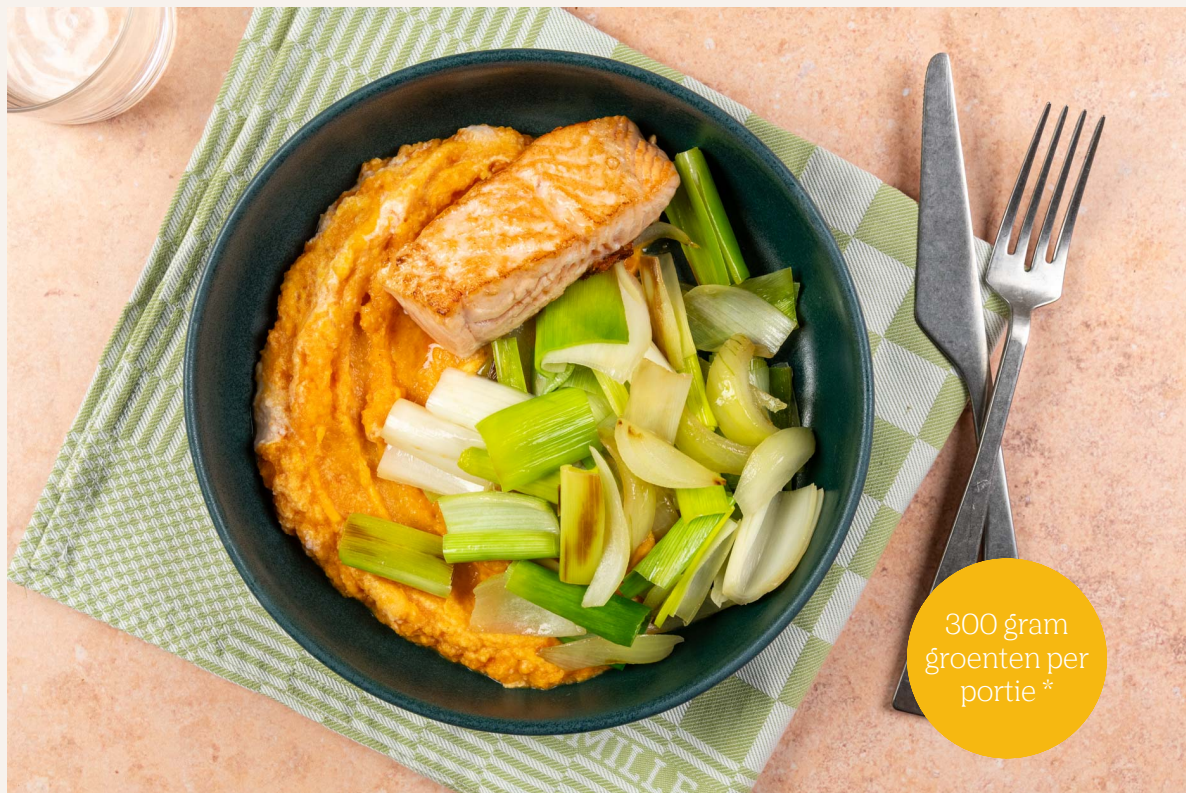




300 gram
groenten per
portie *

Zalm met romige wortel-linzenpuree en zachte prei

! Weinig koolhydraten

KOOLHTDRAATBEWUST Deze romige wortel-linzenpuree is een verrassend smaakvolle twist op de klassieke aardappelpuree. De zoete wortel en zachte rode linzen zorgen samen voor een fluweelzachte structuur en een volle, lichtzoete smaak. Een voedzaam en kleurrijk bijgerecht dat perfect past bij zalm en zachte prei.

30 min | 626 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	<i>g</i>	200	400	500	800
Rode linzen, gedroogd	<i>g</i>	35	70	100	140
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Zalmfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Boeren crème fraîche	<i>ml</i>	40	65	100	125

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	<i>tl</i>	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. Was of schil de wortel en snijd klein. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan. Verwarm water in een pan en kook de wortel en linzen 15-20 minuten.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd in stukken van 4-5 cm. Verwarm olie in een bakpan en bak de ui en prei op een middelhoog vuur zacht in 8-10 minuten. Voeg eventueel een klein scheutje water toe.
3. Dep de vis droog met keukenpapier en kruid met zout en peper. Verhit olie in een bakpan en bak de vis zoals jij hem lekker vindt.
4. Giet het water van de wortel en linzen af en pureer met de crème fraîche tot een romige puree. Breng op smaak met zout en peper.
5. Lepel de wortel-linzenpuree op de borden en serveer met de vis en zachte prei.

Tip: Heb je toevallig een citroentje of citroensap in huis? Dat is erg lekker bij de vis.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

