



## Wortel stampopot met zalmfilet

pittige tuinkersdressing en geblakerde citroen

Dit gerecht is echt een klassieker en overheerlijk voor jong en oud. De tuinkersdressing geeft dit gerecht een pittig aromatische twist. Tuinkers, ook wel bekend als sterrenkers of cresson, is het hele jaar door verkrijgbaar. Het is altijd kersvers, want het wordt verkocht in het bakje waarin de tuinkers is gezaaid en gekiemd. De smaak lijkt nog het meest op die van mosterd.

30 min | 726 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   |
|----------------------|--------------|------|-----|-----|------|
| Aardappels (kruimig) | <i>g</i>     | 300  | 600 | 900 | 1200 |
| Wortel               | <i>g</i>     | 250  | 500 | 700 | 1000 |
| Tuinkers             | <i>bakje</i> | 0.25 | 0.5 | 1   | 1    |
| Citroen              | <i>st</i>    | 0.25 | 0.5 | 1   | 1    |
| Zalmfilet            | <i>g</i>     | 100  | 200 | 300 | 400  |

*zelf toevoegen:*

|                 |           |   |   |   |   |
|-----------------|-----------|---|---|---|---|
| Olijfolie/boter | <i>el</i> | 2 | 4 | 6 | 8 |
| 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 aardappels, snijd in stukken en kook in 25 minuten zacht.
2. Was of schil intussen de wortel, snijd klein en kook met de aardappels mee (tenminste 15 minuten).
3. Snijd de tuinkers van de bodem en meng/mix met olijfolie extra vierge, de helft van het citroensap, zout en peper. Snijd de rest van de citroen in plakjes.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de zalmfilet en de plakjes citroen op een hoog vuur aan. Temper het vuur, voeg een klontje boter toe en laat afgedekt garen. Het is lekker als de zalm lichtroze is van binnen, dus niet al te gaar. Breng op smaak met zout en peper.
5. Giet het water van de aardappel en wortel af en stamp met een beetje kookvocht (of melk en boter) tot een grove puree. Serveer de stampot met de gebakken zalmfilet en besprenkel met de tuinkersdressing.

*Tip: Voor wat meer 'bite' is het is ook heel lekker om een deel van de wortel in kleine blokjes te snijden en deze (met de zalmfilet) te bakken.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

