



Zalmfilet met dilleboter, wortelpuree en krokante spruitjes

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Dit is een gerecht met slechts vier ingrediënten. Maar de zalmfilet in combinatie met zachte wortelpuree en krokante spruitjes is echt superlekker! Door de spruitjes niet te koken maar te wokken worden ze heerlijk knapperig.

25 min | 520 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	300	600	900	1200
Spruitjes	g	100	200	300	400
Zalmfilet	g	100	200	300	400
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	150	300	450	600
Olie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Roomboter	g	10	15	20	30
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 spruitjes schoon en snijd in plakjes of doormidden. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de spruitjes 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 de bouillon van de wortels af en pureer of mix tot een zachte puree. Serveer de wortelpuree met de knapperige spruitjes en de zalmfilet. En werk af met wat dille.

Tip: Het is ook erg lekker om de spruitjes met sojasaus of ketjap te wokken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

