



Zalmfilet met dilleboter, wortelpuree en venkel

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Dit is een gerecht met slechts vijf ingrediënten. Maar de zalmfilet in combinatie met zachte wortelpuree en knapperige venkel is echt superlekker! Afgetopt met verse dille en een fris citroenschijfje. Simpel maar optimaal genieten.

25 min | 528 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
Venkel	st	0.5	1	1.5	2
Zalmfilet	g	100	200	300	400
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
Citroen	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	150	300	450	600
Olie	el	1	2	3	4
Komijnpoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Boter	el	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. 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. Was intussen de venkel en snijd in reepjes. Verhit olie in een bakpan en bak de venkel 8 minuten op een hoog vuur. Breng op smaak met komijnpoeder, 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 nog lichtroze is van binnen, dus niet al te gaar. Breng op smaak met fijngehakte dille, een kneepje citroensap, zout en peper.
4. Giet de bouillon van de wortels af en pureer of mix tot een zachte puree. Serveer de wortelpuree met de venkel en de zalmfilet. Werk af met wat dille en een schijfje citroen.

Tip: Het is ook erg lekker om wat citroenschil over het gerecht te raspen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

