

ZALM MET ZOETE AARDAPPELPUREE EN MIERIKSWORTEL

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

800 g spinazie

14 g (2 cm) gember

2 teentjes knoflook

600 g zoete aardappelen

2 dl room (5%)

2 el mierikswortelroom

2 el geroosterd sesamzaad

3 el olijfolie

Nootmuskaat

Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Vorbereiding

- Laat de zalmhaasjes oppervlakkig ontdooien en dep droog met keukenpapier.
- Schil de zoete aardappelen en snij in gelijke stukken.
- Snipper de gember en de teentjes knoflook fijn.

Bereiding

- Kook de stukken zoete aardappel 20 min. gaar. Giet af en prak fijn met een vork. Breng op smaak met de mierikswortelroom, 1 dl room, peper en zout.
- Verdeel de fijngesnipperde gember over de zalmhaasjes en kruid met peper en zout.
- Verhit 2 eetl. olijfolie in een braadpan en bak de zalmhaasjes ± 5 min. aan elke kant. Neem de stukken vis uit de pan en hou warm.
- Verhit intussen 1 eetl. olijfolie in een kookpot en bak het fijngesnipperde knoflook glazig. Meng er de spinazie onder en laat 2 à 3 min. slinken. Kruid met nootmuskaat, peper en zout. Roer er de sesamzaadjes onder.
- Voeg 1 dl room toe aan de pan van de vis en schraap de braadresten los met een houten lepel. Kruid met peper en zout.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

558 kcal per persoon

SMAKELIJK!