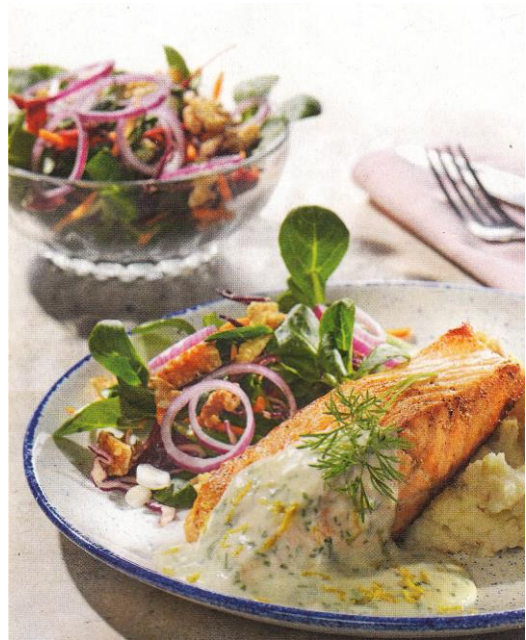


Ingrediënten

4 Atlantische zalmfilets (versmarkt)
600 g pastinaak
250 g slamix (Florette, Zoet Bordje)
1 onbehandelde citroen (bio)
30 g verse dille
1 rode ui
400 g aardappelen
2,5 dl culinaire room
2 dl melk
3 eetl. boter
40 g walnootpitten
1 eetl. bloem
nootmuskaat
peper en zout

**Recept****Voorbereiding** (15 min.)

- Rasp de schil van de citroen (niet het wit) en pers hem.
- Hou enkele sprietjes dille apart voor de afwerking en snipper de rest fijn.
- Schil de aardappelen en de pastinaken. Snij in blokjes van 2 cm.
- Snij de rode ui in fijne ringen.
- Hak de walnootpitten grof.

Bereiding (25 min.)

1 Kook de aardappel en de pastinaak 15 à 20 min. gaar in lichtgezouten water. Giet af en pureer met de melk en 1 eetl. boter. Kruid met nootmuskaat, peper en zout.

2 Smelt intussen 1 eetl. boter in een steelpan op een matig vuur. Roer er de bloem met een klopper onder en laat even drogen op het vuur. Voeg beetje bij beetje en al roerend de room toe. Laat pruttelen tot u een gebonden saus hebt. Kruid met peper en zout. Meng er de citroenzeste, de helft van het citroensap (of voeg meer toe naar smaak) en de fijngesnipperde dille onder.

3 Verhit 1 eetl. boter in een pan en bak de zalmfilets 3 à 4 min. aan elke kant. Kruid met peper en zout.

4 Meng de walnootpitten onder de slamix en werk af met de rode ui.

Afwerking

Lepel wat citroensaus over de zalm en serveer met de pastinaakpuree en de salade. Werk af met een takje dille.

Bron



Colruyt - Reclamefolder - Inspiratie - 16/01 tem 29/01/2019,
Pagina 5
en Online :

<https://www.colruyt.be/nl/recept/zalmfilet-met-citroensaus-en-pastinaakpuree2>

Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)

Energie	917 kcal	Vezels	10,1 g
Vetten	62,3 g	Eiwitten	43,4 g
(waarvan) verzadigde vetzuren	30,2 g	Zout	0,4 g
Koolhydraten	40,5 g		
(waarvan) suikers	15,2 g		

Info Martine Lycke 22/01/2019

4 kleine pastinaakjes
4 aardappelen
In blokjes van 2cm 15 minuten laten koken

Pannetje :
1 el boter smelten
+ 1 el bloem
+ 250 ml room
+ 4 el citroensap
+ 1 kl citroenrasp
+ dille
+ P&Z / chilipeper

2 zalmfilets kruiden met p&s
En bakken

Aardappelen / pastinaak
Pureren met 2 dl melk
Boter
P&Z / nootmuskaat

Opdienen met:
Sla
Rode ui
Handvol gehakte walnoten

Fotos

