



1A+1B

Vis

Aardappelpuree met prei en zalm



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de prei in stukken van circa 10 cm en ris het takje rozemarijn. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan en voeg de prei toe. Breng op smaak met peper en zout en bak circa 2 minuten. Voeg het bouillonpoeder en 100 ml water toe. Laat circa 5 minuten smoren met de deksel op de pan. Schep de prei met bouillon in een ovenschaal en verbrokkel de geitenkaas hier overheen. Zet circa 10 minuten in de oven. Bereid ondertussen de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de roomboter in een pan en voeg daar het aardappelpuree mengsel aan toe. Verhit op laag vuur en blijf doorroeren. Breng op smaak met peper, zout en rozemarijn. Verhit de overige olijfolie in een pan en bak hierin de zalm tot de gewenste gaarheid is bereikt. Serveer met de prei en aardappelpuree.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- ☐ 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 40-50 g zalm
- ☐ 3 tl verse geitenkaas
- ☐ 100 g prei
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ ½ el roomboter
- ☐ 1 takje verse rozemarijn
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	376 kcal
Koolhydraten	9 g
Vet	22 g
Vezels	5 g
Eiwit	31 g