



3 Fish

Pofaardappel met zalm



Bereidingstijd
40 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Boen de aardappel schoon, prik met een vork enkele gaatjes in de schil en plaats 10-15 minuten in de magnetron. Wikkel hem vervolgens
- 2 in aluminiumfolie en leg apart. Meng de zure room met bieslook, dille, peper en zout. Bedek het stoommandje of vergiet met een vel bakpapier
- 3 en plaats de zalm erop. Bestrooi met peper en zout. Doe een klein bodempje water in een kookpan en breng aan de kook. Hang het vergiet
- 4 of stoommandje erin, deze mag het water niet raken! Plaats het deksel op de pan en gaar de zalm in 5-7 minuten mooi rosé. Verhit de olie in
- 5 een wok fruit de ui en knoflook circa 1 minuut. Voeg beetje bij beetje de spinazie toe en wok nog enkele minuten. Open het aluminiumfolie aan
- 6 de bovenkant, kruis de aardappel in met een mes en vul de ontstane sleuven met de saus. Serveer met de spinazie en gestoomde zalm.

Ingrediënten

- ☐ 1 zalmfilet
- ☐ 1 grote (vastkokende) aardappel met schil
- ☐ 2 el zure room
- ☐ 1 tl bieslook, fijngeknipt
- ☐ 1 tl dille, fijngeknipt
- ☐ 300 g verse spinazie, gewassen
- ☐ 1 ui, gesnipperd
- ☐ 1 teen knoflook, fijn gesneden
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Peper en zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	574 kcal
Koolhydraten	27 g
Vet	37 g
Eiwit	31 g