Vispakketje met zalm en pastinaak-aardappelpuree

Met verse bieslook door de puree voor een frisse smaak

Pastinaak: een echte herfstgroente! Je leest er alles over in het HelloFresh-magazine. Dit keer gebruik je het door de puree die je serveert met een vispakketje. Wil je weten hoe je het perfecte vispakketje maakt? Je hoeft hier geen sterrenchef voor te zijn: wij leggen het stap voor stap uit op ons blog.

35-40 min · *gemakkelijk* · *glutenvrij* · *kind-vriendelijk*

Melody aardappelen

Pastinaak

Prei

Knoflookteen

Verse bieslook

Zalmfilet

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Melody aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pastinaak (g)	150	300	450	600	750	1000
Prei	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Verse bieslook (sprieten)	3	6	9	12	15	18
Zalmfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Melk*			Scheutje			
Peper & zout*			Naar smaak			

* Zelf toevoegen

Allergenen
4) Vis

Benodigdheden
Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, aluminiumfolie, aardappelstamper

Voedingswaarden 654 kcal | 30 g eiwit | 65 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 14 g vezels

1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook 400 ml water per persoon in een pan met deksel voor de aardappelen en pastinaak.

2 Schil de aardappelen (melody) en snijd in blokjes van 1 cm. Schil de pastinaak, snijd de helft van de pastinaak in blokjes van 1 cm en de overige pastinaak in dunne repen. Snijd de prei in dunne repen. Snijd de knoflook in dunne plakken. Knip of snijd de bieslook fijn.

3 Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de pastinaakrepen, afgedekt, 8 minuten op laag vuur. Voeg na 4 minuten de prei toe. Breng op smaak met peper en zout.

4 Kook ondertussen de aardappelen en pastinaakblokjes in de pan met deksel in 15 - 20 minuten gaar. Giet af, bewaar een klein gedeelte van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

5 Verdeel de reepjes pastinaak en prei over 1 vel aluminiumfolie per persoon.Leg daar bovenop de zalmfilet en de knoflook. Besprenkel met de overige olijfolie, witte wijnazijn, peper en zout. Vouw het vispakketje goed dicht en bak 15 minuten in de oven.

6 Stamp de aardappelen en pastinaak tot een fijne puree. Voeg de roomboter en een scheutje melk toe om het smeuïg te maken. Voeg de helft van de bieslook toe aan de puree.

7 Verdeel de aardappel-pastinaakpuree over de borden. Leg op elk bord een vispakketje en garneer met de overige bieslook.

Tip! Heb je citroen in huis? Vervang de wijnazijn dan voor 1 tl citroensap per persoon. Rasp de schil en voeg ½ tl citroenrasp per persoon toe aan de aardappelpuree.