



WIJNBOX

**Cabriz branco**  
Bij zalm drink je vaak een romige wijn, maar de intense smaak van de gepofte knoflook in dit gerecht gaat beter samen met deze lichtkruidige Portugese wijn.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 41  
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Zalm met bospeen en dukkah van wortelloof

Garneer met de pecannoten

Voor dit gerecht gebruik je opperdoezer aardappelen. Dit is een vastkokende aardappel die alleen in het Noord-Hollandse Opperdoes verbouwd mag worden. Dukkah is een noten-specerijenmengsel dat van oorsprong uit Egypte komt. Je maakt hem deze week van knoflook en wortelloof.

bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet aan  
het begin



lactosevrij



glutenvrij



Bospeen



Zalmfilet



Knoflookteen



Opperdoezer  
aardappelen



Pecannoten

## Ingrediënten

|                                  | 1P  | 2P  | 3P  | 4P         | 5P   | 6P   |
|----------------------------------|-----|-----|-----|------------|------|------|
| Knoflookteen                     | 2   | 4   | 6   | 8          | 10   | 12   |
| Bospeen (g)                      | 200 | 400 | 600 | 800        | 1000 | 1200 |
| Opperdoezer aardappelen (g)      | 250 | 500 | 750 | 1000       | 1250 | 1500 |
| Pecannoten (g) <b>8) 19) 22)</b> | 10  | 20  | 30  | 40         | 50   | 60   |
| Zalmfilet <b>4)</b>              | 1   | 2   | 3   | 4          | 5    | 6    |
| Olijfolie (el)*                  | 1   | 2   | 2   | 2          | 3    | 3    |
| Extra vierge olijfolie (el)*     | 1   | 2   | 3   | 4          | 5    | 6    |
| Peper & zout*                    |     |     |     | Naar smaak |      |      |

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**4) Vis 8) Noten**

Kan sporen bevatten van **19)** pinda's en **22)** (andere) noten.

## Benodigheden

2 x pan met deksel, bakplaat met bakpapier, koekenpan, blender of hoge kom met staafmixer

**Voedingswaarden** 820 kcal | 28 g eiwit | 60 g koolhydraten | 50 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 10 g vezels



**1** Verwarm de oven op 180 graden. Breng in 2 pannen met deksel 400 ml water per pan aan de kook voor zowel de bospeen als de aardappelen (opperdoezer). Leg de knoflookteen in zijn geheel in de oven en laat 20 minuten poffen.

**2** Verwijder het loof van de bospeen en bewaar apart. Halveer de bospeen in de lengte en snijd vervolgens in de lengte in kwarten. Kook de bospeen in een pan met deksel, 10 minuten op middelhoog vuur. Giet daarna af.



**3** Schil of was ondertussen de aardappelen grondig en snijd in kwarten. Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten in de andere pan met deksel. Giet daarna af.

**4** Verdeel vervolgens de bospeen over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de helft van de olijfolie. Verhoog de oventemperatuur naar 220 graden en bak de bospeen 15 minuten.



**5** Maak de knoflook-wortelloofdukkah: gebruik 10 g wortelloof per persoon en spoel deze af. Rooster de pecannoten in een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur. Haal de knoflook uit de oven en schraap met een lepeltje de binnenkant uit de schil. Mix de pecannoten met de knoflook, extra vierge olijfolie, het wortelloof, 1 el water per persoon en peper en zout naar smaak in een blender of hoge kom met staafmixer.

**6** Verhit de overige olijfolie in de koekenpan en bak de zalmfilet 3 minuten op het vel. Draai de zalm om en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.



**7** Verdeel de zalmfilet, bospeen en aardappelen over de borden. Garneer met de knoflook-wortelloofdukkah.