

Spinaziepuree met zalm

Ingrediënten voor 7 personen :

- 2 eetlepels honing
- 2 eetlepels mosterd
- Havervlokken
- 7 zalmfilets
- 2kg aardappelen
- 400g spinazie

Bereiding :

1. Schil de aardappelen en snijd ze in stukjes.
2. Was de spinazie.
3. Kook de aardappelen in water met een beetje zout.
4. Bak de spinazie in een antiaanbakpan, of kook deze mee in het water bij de aardappelen.
5. Als de aardappelen gaar zijn kun je het water afgieten.
6. Pureer de aardappelen en de spinazie door elkaar. Als je de puree wat droog vindt kun je hier een beetje magere of halfvolle melk aan toevoegen.
7. Voor de zalm meng je de honing en mosterd goed door elkaar.
8. Smeer het mengsel over de zalmfilets. Kleef hier de havervlokken op.
9. Zet de zalm in een voorverwarmde oven op 180°-200°C. Elke oven is anders. Hou daarom de zalm goed in het oog.

Advies : De spinaziepuree bevat niet genoeg groenten voor een complete maaltijd. Daarom is het aangeraden dat je er groenten bij serveert. Probeer minstens 300 gram groenten per dag te eten !

Energie / persoon	380 kcal
-------------------	----------

Recept van Ahmed Salama Heba

