

Recept

van de maand



Maand: oktober

Jaar: 2021

Zalm met pastinaak-appelcrème

2 personen

150 g (zilervlies)rijst
1 eetlepel olijfolie
20 gram pecannoten
3 theelepels honing
2 theelepels mosterd
2 zalmfilets à ca. 100 g per stuk
250 gram pastinaak
1 zoetzure appel (bijv. Jonagold)
Versgemalen peper

Voedingswaarden per portie:

Energie	692	kcal
Eiwit	30	g
Vet	24	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	4	g
Zout	0,34	g
Kalium	1300	mg
Fosfaat	580	mg
Koolhydraten	84	g

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet een ovenschaal in met olijfolie.

Hak de pecannoten fijn en meng deze in een kom met de honing en mosterd. Leg de zalmfilets met de huid in de ovenschaal en beleg de zalmfilets met het peconnotenmengsel. Bestrooi met wat versgemalen peper en bak 15 minuten in de oven.

Schil ondertussen de pastinaak en snijd in blokjes van ca. 1 cm. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes. Kook de pastinaak en appel in een pan met deksel. Laat 20 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Pureer de pastinaak en appel met een staafmixer tot een crème. Breng de crème op smaak met (versgemalen) peper.

Leg de zalm op de borden en verdeel de pastinaak-appel crème en rijst over de 2 borden.

Recept

van de maand



Pastinaak

De pastinaak zie eruit als een lange wortel met een witte kleur. Pastinaak is familie van de wortel. De smaak is anijsachtig, aromatisch en enigszins zoet.

Pastinaak hoort er bij aankoop stevig uit te zien. Zachte wortels zijn al wat ouder en zijn nog goed te gebruiken voor soep of puree.

Verse pastinaak is 1-2 weken houdbaar in de koelkast.

Pastinaak uit Nederland is van oktober tot en met maart verkrijgbaar.

