PS. food & lifestyle

3 Vis

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**