



ZALMSCHOTEL MET WITLOOF, POMPOEN EN TROSTOMATEN

Ingrediënten (2 pers.) :

300 g - 400 g verse zalm

400 g witloof

200 g pompoen

200 g trostomaten (vanaf fase 2B)

125 g champignons

1 knoflookteentje

dille

peper & zout

Mise en place:

Snijd de pompoen in twee en verwijder de pitten. Schil de pompoen en weeg 200 g af op de keukenweegschaal. Snijd de pompoen vervolgens in blokjes van \pm 1/2 cm. Kuis de witloof, snijd in 2 en verwijder het bittere gedeelte. Snijd elke helft nogmaals overlangs in 3 stukken.

Borstel de champignons af en snijd in 4 of 6, rekening houdend met de grootte van de champignons.

Kuis het knoflookteentje en snijd fijn.

Versnipper de dille.

Bereiding:

Verwarm 1/2 eetlepel olijfolie in een pan. Voeg de witloof toe en kruid met peper en zout. Bak gedurende 2 min. op een middelmatig vuur en voeg de champignons en look toe. Laat het geheel opnieuw 2 min. stoven. Voeg de pompoen toe aan de pan en laat 5 min. stoven. Plaats de pan van het vuur.

Verwarm de oven op 150°.

Snijd de zalm in 2 porties van 150 à 200 g en kruid met peper en zout.

Giet 1/2 eetlepel olijfolie in een pan en bak de zalm 2 min. langs elke zijde op een middelmatig vuur. Neem een ovenschotel en plaats de groentemix op de bodem, de zalm er boven op.

In fase 2B? Strijk dan de trosmaatjes in met wat olijfolie en kruid met peper & zout. Leg ze rond de zalm.

Laat de schotel 15 min. garen in een voorverwarmde oven en werk af met gesnipperde dille.