Zalmmoten met pastinaakpuree en prei

Ingrediënten voor 2 personen
2 eetlepels sesamzaad
2 eetlepels fijngehakte peterselie
2 teentjes knoflook
2 zalmmoten van elk ongeveer 125 gram
2 pastinaken
400 gram zachtkokende aardappelen
Scheutje melk
2 stengels prei
2 eetlepels olijfolie
Peper, zout, muskaatnoot

Voorbereiding
Meng het sesamzaad met 1 eetlepel olijfolie, de peterselie en de geperste knoflookteentjes. Strijk dit mengsel over de zalmmoten.
Schil de aardappelen en de pastinaken en snij in stukjes.
Maak de prei schoon en snij in ringen.

Bereiding
Kook de aardappelen samen met de pastinaken. Giet af en maak nadien een puree met muskaatnoot, peper en zout en een scheutje melk.
Stoof de prei met 1 eetlepel olijfolie aan in een kom een laat garen. Kruid af met peper en zout.
Zet de vis in een ovenschaal en laat gedurende 25 minuten aren op 180 ° C.

Afwerking
Schik pastinaakpuree op een bord.
Leg daarover de gestoofde prei en werk af met de moot zalm.

Informatie allergenen.
Dit gerecht bevat: sesam, vis, melk

Tip voor recyclage
Bewaar het kookvocht van de aardappelen en de pastinaken als basis voor een groentesoep.
Dit kookvocht is een lekkere basis voor venkelsoep.

© Diëtiste Hilde De Schuyteneer