
Spitskoolsteaks en zalm

met aardappelpuree en mosterdjus



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- kruimige aardappels
- gerookte zalmknippers⁴
- grove mosterd¹⁰
- bloemkool
- groentebouillonblokjes⁹
- verse dille
- spitskool

Wat je thuis nodig hebt

- bloem¹
- evt. boter
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- aardappelstamper
- dunschiller
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan
- waterkoker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), vis (4), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Groenten snijden

Breng water in een waterkoker aan de kook. Schil en snijd de **aardappels** in grove stukken. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool**. Snijd de **spitskool** in de lengte door. Snijd **1 helft** in de lengte in 4 gelijke stukken van ca. 5cm breed. Zorg dat je daarbij door de stronk snijd zodat de "**steaks**" heel blijven. Bewaar de **rest van de kool** voor een ander recept.



4. Puree afmaken

Hak de **dille** zonder de harde steeltjes fijn. Stamp de **gekookte aardappels** en **bloemkool** fijn, voeg eventueel een beetje **kookwater** toe of roer er 1 el boter door voor een extra smeùige **puree**. Proef en breng de **puree** op smaak met zout en peper.



2. Groenten koken

Doe de **aardappels** en **bloemkool** met een flinke snuf zout in een middelgrote kookpan en voeg het gekookte water toe tot alles net onderstaat. Breng het water aan de kook en kook 10-15min totdat de **aardappels** en **bloemkool** gaar zijn. Vang een kopje **kookwater** op bij het afgieten en doe de **aardappels** en **bloemkool** terug in de pan.



5. Jus maken

Los een **half bouillonblokjes** op in 250ml zojuist gekookt water. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **mosterd** en **bouillon** toe. Meng 1tl bloem met een klein beetje water en giet dit in de pan. Roer goed door en laat zachtjes koken tot een **dikke jus** ontstaat. Breng de **jus** op smaak met 1el honing of suiker.



3. Spitskool bakken

Verhit ondertussen een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Bestrijk de **spitskoolsteaks** aan beide kanten met een dun laagje olijfolie en bestrooi ze met zout. Bak ze op middelhoog vuur in ca. 10min goudbruin en gaar, draai ze af en toe voorzichtig om. Zet de **spitskoolsteaks** warm opzij tot aan het serveren.



6. Gerecht afmaken

Schep de **puree** op, leg op elk bord twee **spitskoolsteaks**, schenk er de **mosterdjus** over en bestrooi met de **zalmknippers** en de **gehakte dille**.