

OVENSCHOTEL ZALM PREI VENKEL PALMHARTEN



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 800 g aardappelen
- halfvolle melk
- peper, zout en nootmuskaat
- 4 zalmmoten
- 4 preistengels
- 1 venkel
- 1 glazen bokaaltje palmharten
- 1 doosje Philadelphia Free Basilicum & Citroen
- 1 brikje van 250 ml Alpro soya light cuisine
- 1 citroen
- een takje basilicum



Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Schil de aardappelen, kook ze gaar en giet ze af.
- Maak puree van de aardappelen met een scheutje halfvolle melk en kruid naar smaak met peper, zout en nootmuskaat.
- Doe de puree in een ovenschotel.
- Snij de zalmfilets in grote stukken en verdeel deze stukken over de puree.
- Was de preistengels en de venkel.
- Snij de preistengel in ringen en kook deze beetgaar.
- Snij de groene draadjes van de venkelknol en bewaar deze draadjes; snij de rest van de venkel in stukken en kook ook deze beetgaar.
- Snij de palmharten in stukken en verdeel deze samen met de preiringen en de stukken venkel over de ovenschotel.
- Meng de Philadelphia Free met de Alpro soya light cuisine en de groene venkelsliertjes in een shaker samen met wat uitgeperste citroen en giet dit over de ovenschotel.
- Zet het geheel 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
- Haal de ovenschotel uit de oven en laat het smaken!