

Ingrediënten voor 2 personen

INGREDIËNTEN 500 g

aardappelen 30 g Becel pro-activ
Romig 3 kleine paprika's (rood,
groen en geel) 100 g aubergine
100 g courgette 2 tomaten 1 ui 10
g rode peper (klein stukje) 15 g
verse Provençaalse kruiden (of 1
el gedroogde) 200 g zalmfilet

Tijd: 10-20 min.

Keuken: Europees

Gang: Hoofdgerecht

Eigen_keuken: Nee

Vegetarisch: Nee

Aardappelpuree met pittige roerbak ratatouille en zalm

Lekker en gezond!

Hulpmiddelen

Pan en wok

Bereidingswijze

BEREIDINGSWIJZE (VOOR 2 PORTIES) voor aardappelpuree met pittige roerbak ratatouille en zalm Schil de aardappelen en kook ze in een laagje water in ca. 20 minuten gaar. Afgieten (vang half kopje kookvocht op) en fijnstampen. Klop het kookvocht met 15 g Becel pro-activ Romig door de aardappelen. Snijd ondertussen de paprika's in reepjes, de aubergine in blokjes, de courgette in plakjes en de tomaten in partjes. Pel en snipper de uien. Hak de rode peper fijn. Hak de helft van de kruiden grof. Snijd de zalm in 2 dunne stukken. Verhit een wok op het hoogste vuur en roerbak de groenten, ui en rode peper 3 minuten op een hoog vuur. Voeg 2/3 van de gehakte kruiden, royaal versgemalen peper en 200 ml warm water toe. Laat de groenten op een hoog vuur in ca. 4 minuten gaar worden en probeer zoveel mogelijk vocht te laten verdampen. Geregeld omscheppen. Zet het vuur uit en roer er 10 g Becel Pro-Activ door. Breng in de tussentijd 400 ml water in een kleine diepe pan met de rest van de kruiden aan de kook. Leg de zalm in het vocht breng tegen de kook aan. Zet direct het vuur uit en laat de zalm in ca. 5 minuten gaar worden. Verdeel de aardappelpuree en de groenten over 2 borden en leg de zalm ernaast en verdeel daar 5 g Becel pro-activ over. Bestrooi met wat versgemalen peper. Smakelijk!