



Ingrediënten (voor 2 personen)

- 1 broccoli
- 250 g wortels
- 2 knoflooktenen
- 200 g zalm
- 25 g hazelnoten
- 1 eetlepel bakolie
- peper naar smaak

Bereiden

Breng twee pannen met water aan de kook voor de broccoli en wortels (of gebruik 1 grote pan en kook de broccoli en wortels samen). Was de broccoli. Snijd in kleine roosjes en de stronk in stukjes. Schil de wortels en snijd klein. Pel de knoflook. Kook de broccoli 8-10 minuten en giet daarna het water af. Kook de wortels in 5-6 minuten beetgaar en giet daarna het water af. Verwarm bakolie in een koekenpan en bak de zalm gaar in circa 5 minuten. Verhit een droge koekenpan. Hak de hazelnoten grof en rooster 2-3 minuten op een laag vuur. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met zout en peper.

Tip 1: Pureer de broccoli met een staafmixer of een pureestamper. Garneer de brocollipuree met de geroosterde hazelnoten. Serveer de wortels en wilde zalm ernaast.

Tip 2: Het is ook erg lekker om de wortels te roosteren in de oven (25 minuten op 180 °C).