



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 44
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Gebakken zalmfilet met waterkers, cherrytomaten en gnocchi

Met een mix van rode, gele en oranje cherrytomaten

Heb jij al eens eerder waterkers gegeten? Waterkers kun je rauw eten in een salade, maar het kan ook gekookt worden. Vaak wordt waterkers als garnering gebruikt of in een soep verwerkt. Waterkers zou bovendien een afrodisiacum zijn en daarnaast eetlustopwekkend en stofwisseling bevorderend werken.



20-25 min



supersimpel



kind-
vriendelijk



lactosevrij



Ui



Trio-cherrytomaten



Gnocchi



Oregano



Zalmfilet



Waterkers

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Trio-cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Gnocchi (g) 1)	250	500	750	1000	1250	1500
Oregano (tl)	1½	3	4	6	7	8
Zalmfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Waterkers (g)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **4)** Vis

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, koekenpan

Voedingswaarden 757 kcal | 32 g eiwit | 81 g koolhydraten | 33 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 9 g vezels



1 Kook 400 ml water per persoon in een pan met deksel voor de gnocchi.

2 Snipper de ui. Snijd de cherrytomaten doormidden.

3 Kook de gnocchi in de pan met deksel totdat ze boven komen drijven. Giet af en laat afkoelen door de gnocchi met koud water af te spoelen.

4 Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de cherrytomaten toe en roerbak 3 minuten op middelmatig vuur. Voeg de oregano toe en roer door.

5 Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan en bak de zalmfilet 2 – 3 minuten aan elke kant.

6 Scheur de waterkers klein boven de wok of hapjespan en roer door. Voeg vervolgens de gnocchi toe en verhit nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

7 Verdeel de gnocchi over de borden en serveer met de gebakken zalmfilet. Besprenkel het gerecht met extra vierge olijfolie.



Tip! Gnocchi is een Italiaanse pastasoort gemaakt van aardappel en tarwemeel.