

# Steppegras met zalm en groentefrietjes

## Ingrediënten

- 200 gr aardappelen
- 200 gr pompoen (vruchtvlies)
- 4 zalmfilets
- 3 puntpaprika's
- 3 stengels selder
- 4 wortels
- 200 ml room
- 1 blokje visbouillon
- 4 eetlepels olijfolie



## Bereiding

Was de paprika's en de selder. Schil de wortelen.  
Verwijder de pitjes uit de paprika en snij de groenten in fijne blokjes.

Schil de aardappelen en de pompoen. Snij er flinterdunne frietjes van.  
Spoel ze goed af en droog ze even met wat keukenpapier. Roer er 1  
eetlepel olijfolie door.

Blancheer de blokjes wortel tot ze beetbaar zijn. Verhit 1 eetlepel olijfolie in  
een pan. Bak er de groenten kort in aan. Verkrummel het blokje visbouillon  
erover en giet de room erbij. Laat de saus indikken.

Verwarm de airfryer of de oven voor op 200°C. Bak de frietjes tot ze  
goudbruin zijn. Roer ze elke paar minuten even om zodat ze niet aan elkaar  
gaan kleven.

Bak de zalmfilets aan in de resterende olijfolie. Serveer de zalm, overgoten  
met de saus en leg de frietjes erbovenop.

*Smakelijk!*

# Lekker & gezond

Hou je van lekker eten maar wil je toch graag een voedzame maaltijd op tafel zetten? Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

**DESSERTS**

*Ontbijt*

Mocktails

OVENSCHOTELS

Eitjes

Sorbets –  
Ijsjes

VLEES &  
GEVOGELTE

Soepen

**SALADES**

*Vis*

Pasta

**BARBECUE**

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!  
Lekkere & gezonde recepten die je in een handomdraai op tafel hebt staan!

[www.dietiste-inebosmans.be](http://www.dietiste-inebosmans.be)