



Crème van zalm en citroengetinte aardappelen

Ingrediënten

1 persoonsportie

- 125 ml **Compleat® Paediatric**
- 250 ml water voor de bouillon + ¼ bouillonblokje (OF bij zelfgemaakte bouillon: 300 ml + groenten naar smaak voor de bouillon (bv 2 selder sticks/1 wortel + halve ui))
- 60 g verse zalm
- 50 g aardappelen
- 20 g prei
- schil van een citroen
- 10 g extra vierge olijfolie en een scheutje voor het fruiten van de groente van de bouillon
- beetje zout naar smaak

Voedingswaarden

1 portie	
Energie (kcal)	390
Eiwitten (g)	17
Vetten (g)	23
Koolhydraten (g)	28
vezel (g)	2,3

Gebruik onder medische supervisie: Raadpleeg uw arts, diëtist om te bepalen of het recept of de ingrediënten ervan geschikt zijn en door uw kind kunnen worden verdragen. De voedingswaarden zijn bij benadering en variëren afhankelijk van de aard, het merk en de gebruikte hoeveelheden

Bereidingswijze

Voor de zelfbereide bouillon: Was en snijd de groenten. Stoof de ui met olijfolie en zout in een pannetje. Voeg vervolgens de andere groenten toe en laat stoven tot de groenten glazig zijn. Blus het geheel met water (300 ml). Doe het deksel een klein beetje schuin op de pan en laat het geheel doorgaren tot de groenten helemaal zacht zijn en uit elkaar vallen (ongeveer 10-15 minuten). Zeef de bouillon en druk met een lepel de sappen uit de groenten.

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes. Hak de prei fijn, doe deze in een braadpan met de olie en laat het gaar worden.

Voeg na 5 minuten de aardappel en geraspte citroenschil toe en bak gaar. Van zodra het bijna gaar is, voeg de gesneden zalmfilet (pas op met de graten!) en 250 ml water en ¼ bouillonblokje OF zelfgemaakte bouillon toe.

Laat 5 minuten afkoelen en voeg de **Compleat® Paediatric** toe, meng alles samen en mix het fijn.

