



Ovenschotel met pastinaak, aardappels en zalm

De oven doet 't werk met deze makkelijke, smaakvolle schotel.



Wat heb je nodig?

- 4 zalmotten van ca. 150 gram (bijvoorbeeld met het keurmerk MSC (voor wilde zalm) of ASC (voor gekweekte zalm) of check de VISwijzer via www.goedevis.nl)
- 6 vastkokende grote aardappelen
- 2 pastinaken

- 1 ui
- 1 limoen (sap en geraspte schil van de limoen)
- 1 bosje kervel
- Olijfolie
- Zout en peper
- Viskruiden



Wat ga je doen?

- 1 Verwarm de oven voor tot 200 graden.
- 2 Snijd de pastinaak en aardappelen in kleine stukjes en de ui in ongeveer 6 partjes.
- 3 Spoel de aardappelen en pastinaak met koud water schoon en dep ze goed droog. Doe ze in een ovenschaal, samen met de ui.
- 4 Overgiet het geheel met een flinke scheut olijfolie en kruid het geheel met peper en zout. Schep alles goed om zodat ieder stukje overdekt is met olijfolie.
- 5 Zet de schaal 25 minuten* in de oven. Check af en toe hoe gaar het is door met een vork in een stukje aardappel en pastinaak te prikken. Hoe kleiner je de aardappels en pastinaken hebt gesneden, hoe sneller het gaar is.
- 6 Zodra de aardappel en pastinaak gaar zijn leg je de groenten in de ovenschaal. Zet het geheel nog 10 minuten in de oven of tot de zalm gaar is (zalm mag niet lichtroze van binnen zijn).
- 7 Besprenkel het gerecht met het limoensap, de geraspte limoenschil en plukjes kervel.

Eet smakelijk!

*Gebruik je een combi-magnetron? Dan is de bereidingstijd ongeveer 20 minuten langer, dus leg dan na ongeveer 45 minuten de zalm erbij.

