

Zalmpapillot



Ingrediënten voor 1 persoon:

- 1 à 2 wortelen
- 1/3 courgette
- ½ sjalot
- 75 g zalmfilet
- ½ teentje look
(of lookpoeder indien dit beter verdragen wordt)
- 1 el olijfolie
- peper & zout
- 2-3 kleine bloemige aardappelen
- scheutje magere melk
- nootmuskaat
- optioneel: werk af met verse dille of bieslook



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Schil de wortel en de courgette en snijd in kleine blokjes.
- Versnipper de sjalot fijn.
- Leg de zalm samen met de groenten op een aluminiumfolie. Pers hierbij de look en besprenkel met de olijfolie, kruid af naar keuze. Verteer je look minder goed, kan dit ook weggelaten worden.
- Vorm je aluminiumfolie tot een papillot en plaats 25 minuten in de voorverwarmde oven.
- Schil de aardappelen, snijd in blokjes en kook ze gaar.
- Maak puree van de aardappelen door deze te pletten met een pureestamper, voeg er een scheutje melk aan toe samen met de kruiden.
- Serveer de puree met de papillot en werk eventueel het gerecht af met verse dille of bieslook.

Tips

- Door de vis in een papillot klaar te maken blijft hij sappig, de textuur blijft bewaard en de vis zal dus minder snel uitdrogen.
- Let wel op dat de papillot niet te strak is ingepakt, de lucht heeft voldoende plaats nodig om te circuleren, de stoom is essentieel bij de papillot.
- Naast het klaarmaken in de oven, kan een papillot ook op de barbecue gemaakt worden.
- Een extra voordeel aan het gebruiken van een papillot is dat je het al op voorhand kunt klaarmaken, de avond zelf hoef je dan enkel nog de papillot in de oven te plaatsen.