



Visschotel met zalm en scampi's

Afgelopen zomer hebben we echt te weinig vis gegeten. Waar we eerst wekelijks vis aten kan ik niet eens bedenken wat we afgelopen zomer aan vis hebben gegeten. Behalve die ene keer dat we vette kibbelingen van de kraam aten na een dag hard klussen.

Na de verhuizing en gewenningsperiode hebben we inmiddels ons gewone voedingspatroon weer opgepakt en hebben we de laatste weken weer lekkere visgerechten gegeten. Ovenschotels zijn altijd makkelijk je doet de voorbereidingen wanneer het jou uitkomt en de oven doet de rest.

Ps. Een kleine tip voor de aller kleinste (babyproof). Gerechten met slagroom gaf ik mijn kinderen onder de één nog niet. Voor de aller kleinste hield ik dan een beetje aardappelpuree (zonder zout), zalm en doperwten apart. De zalm bak je gaar en de doperwten kook je gaar. Van alle bereiden ingrediënten maak je een prakje voor je baby. Dit kan zowel gepureerd als gewoon geprakt zijn. Op deze manier hoef je niet apart voor de kinderen te koken, maar kunnen ze met een kleine aanpassing toch mee eten.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 250 gram doperwten
- 300 gram zalm
- 250 gram champignons
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 200 gram scampi's
- 1 kilo aardappels
- 200 ml slagroom
- 1/2^{de} eetlepel maïzena
- Melk
- 1 eetlepel roomboter
- 2 theelepels dille
- Olie

- Peper
- Zout

Haal de doperwten ruimschoots van tevoren uit de diepvries, zodat ze rustig kunnen ontdooien.

Schil de aardappels, snijd ze in kleine stukken en kook deze in 10 à 12 minuten gaar. Als er geen baby's mee eten doe dan alvast een beetje zout in het water.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet de ovenschaal in met een beetje boter of olie.

Pel de ui en knoflook en snipper beide fijn. Maak de champignons schoon met een borsteltje of keukenpapier en snijd deze in plakjes.

Verwarm een hapjespan met een flinke scheut olie en bak hier de champignons op hoog vuur in aan.

Voeg na ongeveer 5 minuten de gesnipperde ui en knoflook toe en fruit deze gedurende 2 minuten mee.

Blus de champignons af met de slagroom. Voeg nu ook de doperwten toe. Als de saus warm is haal dan 4 eetlepels van de saus uit de pan en voeg daar de maïzena aan toe. Roer dit goed door elkaar, totdat alle klontjes eruit zijn. Doe de saus terug in de pan en laat de saus nu binden.

Breng het groentemengsel op smaak met peper, zout en dille.

Als de aardappels goed gaar zijn giet je deze af. Stamp de aardappels met een stamper tot puree. Voeg roomboter en melk toe en roer dit door de aardappelpuree heen. Zorg dat je een smeuijge puree hebt. Breng de aardappelpuree op smaak met peper en zout.

Nu de voorbereidingen klaar zijn kun je de ovenschotel opbouwen. Start door het groentemengsel op de bodem van de ovenschaal te verdelen. Leg daarop de zalm en dek dit af met de aardappelpuree.

Plaats de ovenschaal voor 30 minuten in de voorverwarmde oven.

In de tussentijd kun je de scampi's schoonmaken, door het velletje eraf te pellen. Verwijder vervolgens het darmkanaaltje dat op de rug van de scampi zit. Maak een ondiepe inkeping langs de rug en trek het darmkanaal eruit.

Bak de scampi's de laatste 5 minuten mee, door ze op de aardappelpuree te verdelen.

Serveer de ovenschotel eventueel met een vers takje dille.