



Ruud 's Kookboek

Zalmrecepten III v1.6

Inhoudsopgave.

Asperges met zalm en mozzarella.....	3
Aspic van zalm.....	4
Cottagecheese-chips met zalm en komkommer.	5
Cottagecheese-wraprolletjes met gerookte zalm.....	6
Gevulde eieren met gerookte zalm.	7
Preirisotto met zalm.	8
Roereieren met gerookte zalm.....	9
Rösti met zalm, room en dille.	10
Tartaar van zalm en sint-jacobsvruchten op zoutsteen.....	11
Zalm in bladerdeeg II.	13
Zalm pot-au-feu.....	14
Zalm-preisalade.....	15
Zalmfilet met venkel uit de oven II.....	16
Zalmfilet met worteltjes in roomsaus.	17
Zalmpakketje met geroosterde tomaten.	18
Zalmsalade.	19
Gebruikte afkortingen.....	20

Asperges met zalm en mozzarella.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
WijnSpijsAmersfoort.nl

Ingrediënten

800 g-1 kg asperges,
witte, geschild
2 el kappertjes, kleine,
uitgelekt
2 el kervelblaadjes,
kleine
1 tl limoenschil,
geraspte
1 mozzarella, buffel-,
grote, in stukjes
6 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
500 g zalmfilet, verse,
in dunne plakken
- zout

Bereiding.

Kook de asperges beetgaar (ongeveer in 20 min.), laat ze uitlekken en halveer ze. Verdeel de zalm, asperges en mozzarella over 4 borden. Verwarm de olie op een zacht vuur en roer de kappertjes, de kervel en de limoenrasp erdoor. Breng het op smaak met zout en versgemalen peper. Schenk de dressing over de borden.

Wijntip:

Soave Classico Pra
(Wijnkoperij Henri Bloem, Amersfoort)

3

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aspic van zalm.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Receptenplein.nl,
CuisineActuelle.fr

Ingrediënten

200 g zalm
13 bl gelatine
1 ei
1 tk tijm
1 el azijn
1 l visfumet
100 g garnalen, grote
8 olijven, zwarte
1 bl laurier
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg de zalm in een pannetje.
Bedek de vis met water.
Voeg de tijm, de laurier, de azijn en versgemalen peper en zout naar smaak toe.
Breng het aan de kook en laat de vis 10 min. pocheren.
Laat de vis in het vocht afkoelen.
Kook het ei in 10 min. hard en laat het afkoelen.
Klaar de visbouillon.
Week de gelatine in water en los ze op in de hete visbouillon.
Laat de bouillon afkoelen.
Zet een aspicvorm koud weg.
Giet een bodem van de afgekoelde geleï in de vorm.
Laat deze in de koelkast opstijven.
Versier de bodem met de garnalen in een kring op de bodem.
Leg de in reepjes gesneden olijven erop.
Bedek het geheel met schijfjes ei.
Bedek alles met een laag geleï.
Laat het weer opstijven.
Vul het met de helft van de zalm.
Bedek alles weer met een laag geleï.
Zet de aspic een uurtje in de koelkast.
Doopt de vorm vlak voor het serveren even in warm water.
Droog de schaal af en stort de aspic op de serveerschaal.

Info:

Bouillon klaren. Voeg een eiwit toe aan je bouillon als deze troebel is geworden. Laat een uur meetrokken op een laag vuur en schep daarna uit het water met een schuimspaan. Dit noemen we 'de bouillon klaren'. Als je een heel heldere bouillon wil, kan je tijdens het zeven een thee- of kaasdoek in de zeef leggen.

Cottagecheese-chips met zalm en komkommer.



Menugang: Hapjes
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

5 g bieslook, verse
250 g cheese, cottage-
¼ tl knoflook, gemalen
2 komkommers, snoep-
1 tl oregano, gedroogde
- peper, versgemalen
100 g zalm, gerookte

- bakpapier
- staafmixer met hoge
beker

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 30
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.
Doe 4/5 van de cottagecheese met de knoflookpoeder, oregano en versgemalen peper naar smaak in de hoge beker van de staafmixer en pureer het glad.
Verdeel de gepureerde cottagecheese in 12 hoopjes over een met bakpapier beklede bakplaat en druk ze een beetje plat.
Bak ze ca. 25 min. in de oven.
Haal ze eruit en laat ze in 20 min. afkoelen.
Schaaf ondertussen de komkommers in dunne linten en snijd de zalm in stukjes.
Snijd de bieslook fijn.
Beleg de cottagecheesechips met een komkommerlint, de zalm en de rest van de cottagecheese.
Bestrooi ze met de bieslook en breng ze op smaak met versgemalen peper.

Cottagegeese-wraprolletjes met gerookte zalm.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

400 g cottagegeese
15 g dille
6 eieren
150 g kaas, room-
- peper, versgemalen
8 bld sla, krop-
200 g zalmfilet,
gerookte
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 418
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 0 g
Groente: 24 g
Zout: 3,1 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de dille fijn, houd 1/3 apart.
Doe de cottagegeese, de eieren en rest van de dille
in een hoge beker en pureer het met de staafmixer
tot een glad beslag.
Breng op smaak met zout en peper.
Schenk het beslag op een met bakpapier beklede
bakplaat en strijk het dun en gelijkmatig uit.
Bak het in 30 min. in het midden van de oven
lichtbruin en gaar.
Laat het in 15 min. afkoelen.
Verwijder voorzichtig het bakpapier.
Leg het met de donkere kant naar beneden op een
snijsplank.
Snijd het in 4 gelijke rechthoeken.
Besmeer de stukken met de roomkaas en beleg het
met de sla en de zalm.
Rol het voorzichtig op en snijd het in schuine
stukken.
Bestrooi de wraps met de rest van de dille en een
snufje peper.

Gevulde eieren met gerookte zalm.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Carta,
Visrecepten.net

Ingrediënten

12 eieren, hennen-
100 g roomkaas,
bieslook-, light
- kappertjes
100 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Snijd van de bovenkant van de broodjes een cirkel van ca. 8 cm af.
Hol de broodjes vanbinnen zo veel mogelijk uit.
De kapjes en de inhoud worden niet meer gebruikt.
Bekleed de binnenkant van de broodjes met de ham.
Zet de broodjes op de bakplaat.
Breek in elk broodje een ei.
Zet de broodjes ca. 25 min. onder in de oven.
Het eiwit is nu gestold, het eigeel nog niet.
Knip ondertussen de bieslook fijn.
Bestrooi de broodjes met de bieslook.

Preirisotto met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Hoogvliet

Ingrediënten

50 g boter
1,2 l bouillon, groente-
100 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
2 tn knoflook, fijngehakt
3 el olie, olijf-
500 g preien, in ringen
350 g rijst, risotto-
1 hv rucola
2 sjalotjes, gesnipperd
100 ml wijn, witte
400 g zalmfilets, in
blokjes van ca. 2 cm

Bereiding.

Verhit de olie en bak de sjalotjes, de prei en de knoflook 2-3 min. zonder te kleuren. Bestrooi het met zout.

Voeg de rijst toe en roerbak die ca. 2 min. tot de rijstkorrels glazig zijn.

Voeg de witte wijn toe en laat deze inkoken en verdampen.

Voeg een scheut bouillon toe en breng alles zachtjes aan de kook.

Voeg als het vocht door de rijst is opgenomen weer een scheut bouillon toe.

Herhaal dit en blijf goed roeren.

Ga door tot de rijst in ca. 20 min. beetgaar is.

Schakel de warmtebron uit.

Verdeel de rauwe zalm, de klontjes boter en de helft van de Parmezaanse kaas over de risotto.

Laat het 10 min. afgedekt staan zodat de zalm gaart. Schep het dan om.

Verdeel het over 4 borden en garneer het met de rest van de kaas en de rucola.

Tips:

- Vervang de wijn in dit recept eens door 100 ml kookroom en roer deze door de beetgare rijst.
- Neem eens verkruimelde zachte geitenkaas in plaats van Parmezaanse kaas.

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 820

Eiwit: 39 g

Koolhydraten: 76 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 36 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 15 g

Vezels: 6 g

Groente: - g

Zout: 4,2 g

Roereieren met gerookte zalm.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

1 el bieslook, fijn-
gesneden
35 g boter
6 eieren
- peper, witte, vers-
gemalen
1 el peterselie, fijn-
gesneden
2 el room, kook-
150 g zalm, gerookte, in
dunne plakken
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

De wok leent zich uitstekend voor het bereiden van roereieren. De roereieren met gerookte zalm zijn over de gehele wereld bekend en worden bij voorkeur als een lunchgerecht gegeven.

Klop de eieren en de kookroom los in een kom.
Voeg wat zout en peper toe.
Snijd de zalm in uiterst smalle reepjes.
Verhit de boter in de wok.
Laat alles even door de pan "walsen".
Roer de gerookte zalm door de hete boter en
voeg onmiddellijk daarna het eiarmengsel toe.
Strooi de peterselie erover.
Blijf alles zolang roeren en omscheppen tot dat
het eiarmengsel is gestold, maar er aan de
bovenzijde nog wel "nat" uitziet.
Verdeel de roereieren over voorverwarmde
borden.
Bestrooi de gerechten met bieslook.

Tip:

Geef er sneetjes licht geroosterd witbrood bij.

Rösti met zalm, room en dille.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Solo-Cooking.nl

Ingrediënten

½ bs bieslook, verse
1 el bloem
15 g boter, room-
50 ml crème fraîche
2 el dille
½ ei
1 tn knoflook
1 tl mierikswortel
½ tl peper, zwarte
250 g rösti
50 g zalm, Schotse,
gerookte
1 mp zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel en snipper de knoflook.

Meng de rösti met de knoflook, zout en peper naar smaak, de bieslook, de bloem en het ei en schep het mengsel goed door elkaar.

Klop de crème fraîche op met de mierikswortel en 2 el fijngehakte dille.

Verhit de boter in de koekenpan, schep het röstimengsel in de pan en druk het zachtjes aan met een spatel.

Bak de rösti op een middelmatig vuur 10 min. aan de ene kant.

Keer de rösti om met behulp van een deksel en bak hem op de andere kant nog 7 min.

Haal ondertussen de gerookte zalm uit de verpakking en verdeel het in kleine plakjes.

Schep de rösti uit de koekenpan en serveer die met de crème fraîche-dressing.

Tips:

- In plaats van ingevroren rösti kun je voor-gebakken mini krieltjes nemen of zelf aardappels koken. Wel wat meer werk, maar vers!
- Voor een volledige maaltijd maak je er een frisse salade bij of gebakken groente.

Tartaar van zalm en sint-jacobsvruchten op zoutsteen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Sofie Dumont

Ingrediënten

2 appels, gewassen
(Granny Smith)
2-3 tk dille
- fleur de sel
- hazelnoot, geroosterd,
grof gehakt
- peper, zwarte
4 stl selderij, geschild
8 sint-jacobsvruchten,
grote
1 ui
550 g zalmfilet, wilde,
rauwe
- zeekraal

Bereiding.

Tartaar:

Snijd de zalm en de sint-jacobsvruchten in zeer fijne blokjes.
Besprenkel ze met olijfolie, zwarte peper en een klein beetje zout.
Haal de gekoelde zoutsteen uit de koelkast.
Verdeel de tartaar egaal op de steen en plaats hem terug in de koelkast.

Dressing:

Meng de olie, het citroensap, de mosterd, de honing en peper en zout naar smaak goed onder elkaar.
Doe het in een sauskommetje voor op tafel.

Salade:

Schil de selderijstengels en snijd ze in fijne schuine schijfjes.
Spoel het kort onder koud water en leg het op keukenpapier.
Snijd de appel in vieren.
Haal het klokhuis eruit en snijd de appel in fijne sneetjes.
Besprenkel de appel met citroensap.
Meng de selderij en de appel goed door elkaar.
Hou de salade koel.

Serveren:

Haal de zoutsteen uit de koelkast.
Verdeel de selderij, de appel, de hazelnoot en de ui op de tartaar.
Schep het aan tafel op de borden.
Werk de borden af met de dressing.

Tip:

Gebruik een taartschep.

Ingrediënten (vervolg):**Voor de dressing:**

1 citoen, sap van
- fleur de sel
1 el honing
1 el mosterd
8 el olie, olijf-
- peper, zwarte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zalm in bladerdeeg II.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personeel: 4

Sterren: ***

Bron: Eef kookt zo, Nabij wonen

Ingrediënten

1 rl bladerdeeg
1 ei
1 sch melk
2 el sesamzaadjes
500 g zalm, aan 1 stuk

Voor de roomkaasvulling:

2 el bieslook, fijngehakt
½ el dille, fijngehakt
100 g kaas, room-
1 tn knoflook
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijngehakt
2 tl sap, citroen-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C boven- en onderwarmte.

Doe alle ingrediënten voor de vulling (peper en zout naar smaak) in een keukenmachine en mix dit tot een gladde kruidenroomkaas.

Dep de zalm droog met een keukenpapiertje.

Snijd de rol bladerdeeg doormidden en leg hierop de zalm (zorg dat je aan alle kanten ca. 1 cm uitsteek van het bladerdeeg hebt).

Strooi versgemalen peper en zout naar smaak over de zalm en verdeel vervolgens de kruidenroomkaas eroverheen.

Kluts het eitje met een scheutje melk en smeer de randjes van het bladerdeeg hiermee in.

Dek het af met het andere deel van het bladerdeeg.

Heb je een beetje bladerdeeg over? Steek met een koekvormpje leuke motiefjes en verdeel deze over de bovenkant.

Bestrijk de bovenkant met de rest van het geklutste eitje en verdeel er naar smaak wat sesamzaad over. Zet het gerecht ca. 25-30 min. in de oven (tot hij mooi goudbruin is).

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zalm pot-au-feu.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 bouquet garni (kruidentuiltje)
1 st citroen, goed schoongewassen
3 tk citroenmelisse (of 2-3 drp citroensap)
2 tn knoflook
6 knolraapjes
3 el olie, olijf-peper, versgemalen
4 uien
3 wortelen
800 g zalm, verse
- zout

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Controleer de zalm op graten en verwijder ze eventueel.

Snijd hem dan in hapklare blokken.

Pel en snipper de uien en de knoflook.

Schil de wortelen en snijd ze in de lengte doormidden (als het dikke zijn in vieren).

Schil de knolraapjes en snijd ze in blokjes.

Pluk de blaadjes van de takjes citroenmelisse (of zorg straks voor een paar druppels citroen).

Rasp de schil van de goed geborstelde en gewassen citroen.

Neem een pot en doe er de olijfolie in.

Bak hierin de ui en de knoflook zachtjes in 10 min. goudbruin.

Doe er 1 l water, de citroenmelisseblaadjes of een paar druppels citroensap, de citroenrasp en het kruidentuiltje bij.

Laat dit 30 min. zachtjes trekken.

Zeef de bouillon.

Zet de bouillon terug op het vuur en doe er de wortelen en de knolraapjes bij.

Laat dit nog 15 min. sudderen.

Breng het op smaak met peper en zout.

Leg er dan de zalmblokken bij.

Laat het geheel nog max. 1 min. sudderen.

Dien het direct op.

Tips:

- Zalm is het lekkerst als hij niet volledig doorgaar is. Voor het opdienen kan je dit nog even controleren.
- Serveer er brood of een paar gekookte aardappeltjes bij.
- Kruidentuiltje: laurier, tijm, evt. peterselie-stengels.

Zalm-preisalade.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 el augurk, in blokjes
1 el augurkenvocht
1 el dille, fijngehakt
2 eieren
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 prei, fijngesneden
1 zalmfilet, in stukjes,
warmgerookt

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 111
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Bereiding.

Kook de eieren in 8 min. hard.

Laat ze schrikken onder koud water, pel ze en prak ze fijn.

Snijd intussen het witte deel van 1 dunne prei zeer fijn.

Meng het ei met de prei, de warmgerookte zalmfilet, de mayonaise, de augurkenblokjes, het augurkenvocht en de fijngehakte dille.

Breng het mengsel op smaak met versgemalen peper.

Tips:

Serveer de salade als hapje met toastjes.

Serveer de salade als lunch op een pistolet met sla.

Zalmfilet met venkel uit de oven II.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

800 g aardappelen
50 g kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
- peper, versgemalen
- tijm
1 kg venkel
4 zalmfilets (à 125/150 g)
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

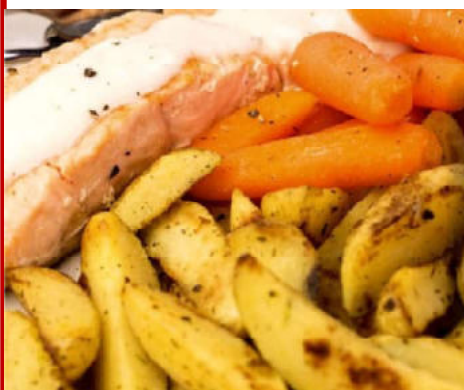
Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in schijfjes.
Snijd de venkel in schijfjes en snijd het fijne groen vanboven fijn (houd dit apart).
Kook of stoom de venkel en de aardappelen gaar.
Meng de venkel met het geplette teentje peper, zout en tijm naar smaak.
Schik de venkel in een ovenschaal en leg daarop alle schijfjes aardappel.
Kruid het met peper en zout.
Strooi er de geraspte Parmezaanse kaas en het groen van de venkel over.
Leg vervolgens de zalmfilets op de geraspte kaas, kruid het met peper en fleur de sel en plaats het in een voorverwarmde oven van 225°C onder de grill.
Streef naar een krokante buitenkant en mals visvlees.

Tip:

Als je op veilig wil spelen (niet krokant) dan de oven op 180°C en 25 min.

Zalmfilet met worteltjes in roomsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: KeukenTafel.nl

Ingrediënten

800 g aardappelpartjes, gekruid
- boter
- olie, bak-
400 g saus, room-
400 g wortels, mini-
300 g zalmfilet
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit een koekenpan met 2 el olie en bak de aardappelpartjes in 8-10 min. rondom goudbruin.

Breng een pan met water aan de kook en kook de worteltjes in 6 min. gaar.

Giet ze af en bewaar ze in de pan.

Verhit vervolgens een tweede pan met 2 el olie en een klontje boter en bak de zalmfilet in 6 min. rondom gaar.

Breng de vis op smaak met een snuffje zout.

Bereid de roomsaus in een steelpan volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verdeel de zalmfilet met de aardappelpartjes en de worteltjes over de borden en serveer er de roomsaus bij.

Zalmpakketje met geroosterde tomaten.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: KeukenTafel.nl

Ingrediënten

1 citroen, in plakken
2 el citroensap
8 vl filodeeg, ontdooid
6 el olie, olijf-
1 paprika, rode, zonder
zaadjes, in reepjes
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
300 g tagliatelle
1 el tijmblaadjes, verse
500 g tomaten, tros-
2 uitjes, lente-of bos-,
in ringen
500 g zalmfilet,
ontdooïd
- zout

- bakplaat, ingevet

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Dep de vis droog, sprenkel er citroensap over en bestrooi hem met paprikapoeder, zout en versgemalen peper.
Spreid 4 filodeegvellen uit en bestrijk deze met olijfolie
Leg de andere deegvellen erop.
Verdeel de paprika over het midden van het deeg en leg de zalmfilet erop.
Leg de bosui, citroenplakken en tijm op de vis.
Vouw het deeg rond de vis omhoog en vouw het dicht tot pakketjes.
Leg deze op de bakplaat en bestrijk ze met olijfolie.
Leg de tomaten, ingekruist, bestrooid met zout en peper, en besprenkeld met olijfolie ernaast en zet de vis en de tomaten 20-25 min. in de oven tot de vispakketjes goudbruin zijn.
Kook intussen de tagliatelle.
Serveer de vis met de tomaat en tagliatelle.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zalmsalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Notitie van Lien

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
gekookte
3 augurken (decoratie)
8-10 augurken, zeer fijn
gehakte (zoetzuur)
½ tl dille
2 eieren, gekookte
(decoratie)
3-4 el mayonaise
½ tl paprikapoeder,
zoete
- peper, versgemalen
1 el peterselie
1-2 el saus, frites-
3 uitjes of sjalotjes,
zeer fijn gehakte
3 kbl zalm, rode
- zout

Bereiding.

Doe de aardappelen door de aardappelpers of stamp ze fijn tot er geen klontjes meer inzitten (dat gaat het makkelijkste als ze nog lauw zijn).

Hak de augurken heel fijn en doe ze in een zeef, laat ze uitlekken en druk er met een lepel op om er meer het vocht uit te halen (dit voorkomt dat de salade veel te nat wordt).

Haal alle velletjes en graatjes van de zalm uit blik en roer daarna alles door elkaar, samen met de andere ingrediënten.

Voeg de mayonaise en fritessaus niet in één keer toe, maar kijk wanneer het je smeug genoeg is (te vet is niet zo lekker).

Proef de salade en voeg naar smaak zout en/of versgemalen peper toe.

Doe alles op een schaal, strijk het glad en smeer de bovenkant in met een klein beetje mayonaise.

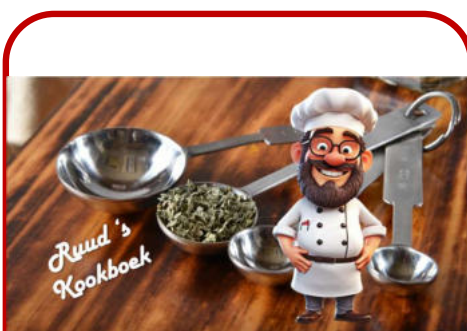
Versier de salade dan met stukjes augurk, plakjes gekookt ei, paprikapoeder, gedroogde dille, en evt. wat ketchup (voor de kleur).

Tip:

Maak dit gerecht een dag van te voren, dan kunnen de smaken goed intrekken.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

20



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

