



Ruud 's Kookboek

Zalmrecepten IV v0.4

Inhoudsopgave.

Spicy zalm van de BBQ met mango-komkommersalade.....	3
Tartaar van Sint-Jakobsschelpen en gerookte zalm, Granny Smith en bieslookmayonaise.	4
Zalm met prei en pasta.....	5
Zalm met witlof uit de oven.....	6
Gebruikte afkortingen.....	7

Spicy zalm van de BBQ met mango-komkommersalade.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 el ketjap manis
1 komkommer
1 limoen
1 mango
4 el saus, hot chili-
2 zalmfilets, met huid

- barbecue met deksel
- braadslede (15x20 cm)

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 488

Eiwit: 30 g

Koolhydraten: 28 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 28 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Doe de ketjap in een bakje/kommetje.

Boen de limoen schoon, rasp er de groene schil af en pers de vrucht uit.

Voeg de helft van het rasp en de sap en 2 el chilisaus toe aan de ketjap en meng het door elkaar.

Leg de zalm in de braadslede en bestrijk de vis met de helft van de marinade.

Zet de braadslede met de zalm op de barbecue en sluit het deksel.

Laat de zalm 15-20 min. garen (bestrijk de vis elke 5 min. met een extra laag marinade).

Schaaf de komkommer in lange linten en doe die in een schaal.

Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit.

Snijd de mango in kleine blokjes en doe die bij de komkommer.

Meng er de rest van het limoenrasp en -sap en de rest van de chilisaus door.

Neem de zalm van de barbecue en serveer die met de salade.

Tip:

Lekker met rijst of noedels.

Tartaar van Sint-Jakobsschelpen en gerookte zalm, Granny Smith en bieslookmayonaise.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carrefour.be

Ingrediënten

2 appels, Granny Smith
- bieslook, verse
2 citroenen
1 eierdooier
1 el mosterd
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g rucola
8 sint-jakobsschelpen
120 g zalm, gerookte
- 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.

Was de rucola.
Snijd de appels in blokjes en een paar reepjes (ter garnering).
Besprenkel de appelblokjes meteen met citroensap (dan verkleuren ze niet).
Hak de zalm fijn.
Bereid de mayonaise.
Meng in een kom de eierdooier met de mosterd, wat zout en een snuifje peper.
Klop het geheel op en voeg beetje bij beetje de olie toe.
Blijf kloppen tot de mayonaise stevig wordt.
Versnipper de bieslook en voeg die aan de mayonaise toe.
Meng de appelblokjes met de gerookte zalm.
Doe de carpaccio van sint-jakobsschelpen in een glas (of een ronde vorm).
Scheep daar de zalm-appelmengsel op en werk het af met een laagje mayonaise.
Dresseer het bord en garneer het met wat rucola-blaadjes en de appelreepjes.
Druppel evt. nog wat mayonaise rond de tartaar.

Zalm met prei en pasta.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: Colruyt.be

Ingrediënten

- bessen, roze
1 el boter
1 citroen
1 el olie, olijf-
- peper, zwarte
3 preien
2 dl room, lichte
2 tl suiker
300 g tagliatelle, verdi
1 gls wijn, witte, droge
3 zalmsteaks (diepvries)

Bereiding.

Laat de zalmsteaks oppervlakkig ontdooien en snijd ze in de lengte in repen van 2 à 3 cm. Besprenkel ze met het sap van een halve citroen.

Snijd de prei in reepjes van ± 5 cm lang en 1 cm breed (er mag beslist wat groen bij).

Smelt 1 el boter in een braadpan (niet laten kleuren).

Stoof er 3 min. al roerend de preireepjes in.

Voeg de witte wijn, 2 tl. citroensap, 2 tl. suiker en peper en zout (naar smaak) toe.

Breng het weer aan de kook en leg er de zalmreepjes op, zoveel mogelijk naast elkaar. Dek het af en laat het in 5 min. gaar worden op een zacht vuurtje.

Breng intussen in een ruime pan lichtgezouten water met 1 el olijfolie aan de kook.

Laat de tagliatelle koken (kooktijd: zie verpakking).

Giet de pasta af en laat die uitlekken.

Schep de zalmrepen voorzichtig uit de pan.

Meng de tagliatelle met de prei en de room.

Schik op elk bord wat van de tagliatelle en de prei en leg er de zalmrepen bovenop.

Versier het met wat roze bessen en dien het onmiddellijk op.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 748

Eiwit: 34,1 g

Koolhydraten: 70 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 34,6 g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zalm met witlof uit de oven.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

- bieslook voor de afwerking
1 el bloem
1 el boter
4 eieren
5 cl melk ($\pm \frac{1}{2}$ glas)
- peper, versgemalen
2 el peterselie, verse, gehakte
2 dl room
2 el tomatenpuree
8 strnk witloof
8 pl zalm, gerookte (grote)
- zout

Bereiding.

Kook de eieren hard in 8-9 min. en snijd ze met een eiersnijder in schijfjes.
Stoof de witloof gaar en laat die goed uitlekken.
Verwarm de oven voor op 185 C
Smelt de boter in een steelpan en voeg er de bloem bij.
Voeg de tomatenpuree toe en laat die even mee stoven.
Voeg daar de room, de melk en de gehakte peterselie aan toe.
Laat de saus even indikken (doe er geen zout bij (of slechts een snufje – de zalm is al vrij zout)).
Rol het witlof in de gerookte zalm.
Leg het witlof nu in een ovenschotel, overgiet het met de saus en verdeel er de schijfjes ei over.
Zet de schotel 15 min. in de oven.

Tip:

Lekker met puree.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 15-20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - 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



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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

