



Ruud 's Kookboek



Zalmrecepten 1

A red rectangular block containing a cartoon chef character with a white hat, a black suit with a red scarf, and a mustache. The chef is giving a thumbs up and waving. The text 'Ruud 's Kookboek' is written vertically on the left, and 'Zalmrecepten 1' is written at the bottom.

2^e druk

Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	4
Aardappel-visschotel.	6
Aardappelpannenkoekjes met zalm.	7
Aardappellaattaart met zalm en tomatensalade.	8
Aardappelpoffertjes met gerookte zalm.	9
Amuse van zalm.	10
Amuse met zalm en dille.	11
Amuselepel met zalmcrème.	12
Aspergeragout met zalm.	13
Aspergesalade met zalm.	14
Bagels met zalm.	15
Blini's met crème fraîche en zalm.	16
Bonbon van gerookte zalm en heilbot.	17
Chinese zalmfilet van de grill.	18
Croissants met wilde zalm en asperges.	19
Ei met zalm.	20
Engelse zalmboter.	21
Gegrilde zalmfilet met groene asperges en courgette.	22
Gemarineerde zalm met wokgroenten.	23
Gerookte zalmsalade.	24
Geroosterde asperges met zalm en noten.	25
Gesmoorde boerenkool met zalmfilet.	26
Gevulde avocado met ei en zalm (airfryer).	27
Gevulde eieren met zalm.	28
Griekse zalm met gegrilde groenten.	29
Hartige taart van filodeeg met gerookte zalm en garnalen.	30
IJsbergsla-wrap met gerookte kip of gerookte zalm.	31
Kerstkransje van gerookte zalm.	32
Knabbelzalm.	33
Knapperige spitskoolsoep met zalm.	34
Little salmon – zalmtartaar.	35
Luxe avocado toast met tuinerwten-pesto, dille, zalm en een eitje.	36
Luxe eitje met gerookte zalm.	37
Mestreechter poorsop met geruikde zalleem – Maastrichtse preisoep met gerookte zalm.	38
Mie met zalm.	39
Oosterse salade met geroosterde zalm.	40
Pasta al uovo al salmone – Eierpasta met zalm.	41
Pesto zalm.	42
Pittige zalm.	43
Pittige zalm- en gambaburger met avocado-mangosalsa.	44
Poké bowl met zalm en avocado.	45
Risotto met rucola en zalm.	46
Romige zuurkoolschotel met zalm.	47
Rösti met zalm.	48
Salade met Hollandse garnalen en gerookte zalm.	49
Salmon Basel style.	50
Schelp met zalmsalade.	51
Tartaar van 2 soorten zalm.	52
Terrine met zalm en paling in dille-mosterdsaus.	53
'Thee' van visbouillon met zalm en garnalen.	54
Torentje van ei en zalm.	55
Verfijnde zalmrolletjes.	56
Vis à la wok.	57
Visspiesen met mangomosterd.	58
Vistrio.	59
Wraps met gerookte zalm en wasabi-mayonaise.	60
Zalm de luxe.	61
Zalm in bladerdeeg.	62
Zalm in bladerdeeg met citroenspruitjes.	63
Zalm in een potje met crostini.	64
Zalm kebabs.	65

Zalm met champignons en spinazie.	66
Zalm met krokante Tikka Masala korst	67
Zalm met kruidenkaas.	68
Zalm met salade (skottelbraai).....	69
Zalm met winterpeen, pastinaak en dillesaus.	70
Zalm uit de oven met gele paprikasaus.....	71
Zalm-brocolitaart (airfryer).	72
Zalm-makreelbonbons.	73
Zalm-roomkaashapjes.	74
Zalmbonbons.	75
Zalmbroodjes met crème fraîche en rucola.	76
Zalmbulgur met avocado en limoenyoghurt.	77
Zalmcanapés.	78
Zalmcocktail.	79
Zalmcrème op amuselepel.	80
Zalmfilets.	81
Zalmfilet met olijf en bosui.	82
Zalmkroketjes (Airfryer).....	83
Zalmmayonaise.....	84
Zalmmousse I.	85
Zalmmousse II.	86
Zalmoveenschotel met broccoli.	87
Zalmpakketje met kruidenboter en sperziebonen.	88
Zalmpakketjes I.	89
Zalmpakketjes II.	90
Zalmpizza.	91
Zalmpotjes.....	92
Zalmroerbak met broccoli en paprika.	93
Zalmrolletjes.	94
Zalmrolletjes met limoenricotta.....	95
Zalmrösti met gepocheerd ei.	96
Zalmspiesjes voor de barbecue.....	98
Zalmsteak met witlof en witte wijnsaus.	99
Zalmtaart.....	100
Zalmtaart van de bakplaat.	101
Zalmtaart met kervelboter.	102
Zalmtomaten.	103
Zalmtortilla.....	104
Zalmtosti.	105
Zoete aardappel-boerenkoolstampot met gegrilde zalm.	106

Gebruikte afkortingen.



v1.1

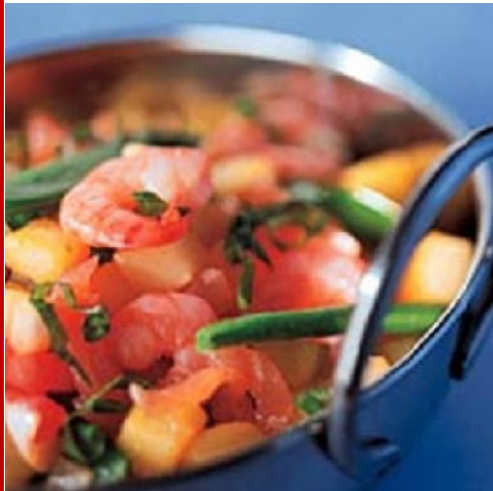
Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Stafje
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	Voorbereidingstijd
wgls	Wijn glas
zk	Zak(je)

Aardappel-visschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Wereld
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Johan

Ingrediënten

450 g aardappeldobbelsteentjes
15 g basilicum, verse
125 g garnalen, roze
3 el olijfolie extra vierge met knoflookaroma en chilipeper
- peper
300 g sugar snaps
2 uien
200 g zalmsnippers, gerookte
- zout

Bereiding.

Pel en snipper de uien.
Maak de sugar snaps schoon en was ze.
Verhit de olie in een braadpan.
Bak de aardappelen ca. 5 min. onder regelmatig omscheppen op een hoog vuur.
Voeg de uien toe en laat ca. 2 min. meebakken.
Voeg de sugar snaps toe en laat ca. 2 min. meebakken.
Voeg de vis en garnalen toe en laat het geheel goed warm worden.
Hak de basilicum grof.
Breng de schotel op smaak met zout en peper.
Bestrooi met basilicum.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 405
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 46 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardappelpannenkoekjes met zalm.



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Aardappel

Ingrediënten

300 g aardappelen,
bloemige, ongeschild
25 g bloem
1 citroen
1 dl crème fraîche
2 el dille, verse,
fijngenhakt
- dille, verse, om te
garneren
1 ei, groot
1½ dl melk, volle
1 el olie
- peper, zwarte
4 uitjes, lente-, in dunne
ringetjes gesneden
150 g zalm, gerookte,
plakken
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen in 15-20 min. in kokend water met wat zout gaar.
Snijd de citroen in 4 partjes.
Laat de aardappelen uitlekken.
Pureer de aardappelen met de melk.
Breng de puree op smaak met peper en zout.
Klop het ei, de bloem en de lente-uitjes door de puree.
Verwarm een koekenpan met antiaanbaklaag.
Doe een beetje olie in de koekenpan.
Maak met 2 lepels beslag een aardappelpannenkoekje in de pan.
Maak 4 pannenkoekjes tegelijk.
Bak de pannenkoekjes in 3-4 min. aan elke kant bruin.
Laat de pannenkoekjes uitlekken op keukenpapier.
Houd de pannenkoekjes warm terwijl u de rest bakt.
Meng de crème fraîche en de fijngehakte dille.
Leg op de pannenkoekjes 1 plak zalm. met 1 lepel aangemaakte crème fraîche.
Bestrooi de pannenkoekjes met zwarte peper uit de molen.
Garneer de aardappelpannenkoekjes met de dille.
Serveer een partje citroen bij de pannenkoekjes.

Bereidingstijd: 25 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Aardappelplattaart met zalm en tomatensalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

450 g aardappelschijfjes
1 el azijn
400 g deeg, pizza-
2 bol kaas, Mozzarella
1½ el kruiden,
Italiaanse, gedroogde
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
125 g sla, rucola
500 g tomaatjes, tros-
100 g zalm, Schotse,
gerookte
- zout
200 g zuivelspread

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Rol het pizzadeeg met bakpapier uit op een bakplaat.
Bestrijk het deeg met de zuivelspread.
Verdeel de aardappelschijfjes er dakpansgewijs over.
Bestrooi de schijfjes aardappel met 1 el Italiaanse kruiden.
Scheur 1 bol mozzarella in stukken en verdeel die over de aardappelschijfjes.
Bak de plattaart in 25 min. in de oven gaar. Halveer intussen de tomaten.
Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de tomaten 3 min. op de snijkant.
Draai ze om en bak ze nog 2 min.
Breng tomaatjes op smaak met peper en zout.
Klop 3 el olie, 1 el azijn en de rest van de Italiaanse kruiden tot een dressing.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Verdeel de rucola over een ruime schaal, maar houd een paar blaadjes apart voor de pizza.
Leg de tomaten op de sla en besprenkel ze met de dressing.
Scheur de rest van de mozzarella in stukken en verdeel die over de salade.
Haal de pizza uit de oven en verdeel er de gerookte zalm en achtergehouden rucola over.
Bestrooi de pizza met versgemalen peper en serveer de pizza bij de salade.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 797
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 74 g
w/v suikers: 10 g
Natrium: - mg
Vet: 41 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 18 g
Vezels: 6 g
Groente: 156 g
Zout: 3 g

Aardappelpoffertjes met gerookte zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vrouw

Ingrediënten

500 g aardappelen, geschild (vastkokers)
30 g boter
- boter, gesmolten
1 citroen, in partjes
4 tk dille
2 eieren
2 eiwitten
1 el kappertjes, uitgelekt
50 ml melk
- peper
50 ml slagroom
150 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen in water met wat zout gaar.
Pureer de aardappelen.
Voeg melk, slagroom, boter, eieren, eiwitten, peper en zout toe aan de aardappelpuree.
Meng de puree tot een glad mengsel.
Verwarm een poffertjespan.
Bestrijk de kuiltjes van de poffertjespan met gesmolten boter.
Vul de kuiltjes voor $\frac{3}{4}$ met het beslag.
Bak de poffertjes op een matige warmtebron tot de bovenkant bijna droog is.
Draai de poffertjes om en bak deze kant goudbruin.
Verdeel de poffertjes over 4 borden met de gerookte zalm ernaast.
Strooi kappertjes over de borden.
Garneer de borden met een partje citroen en een takje dille.

Bereidingstijd: 25 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Amuse van zalm.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

2 el boter
8 crackers
4 tk dille
2 plk zalm, gerookte,
grote
2 tl zalmeitjes

Bereiding.

Bestrijk de crackers met boter.
Snijd de zalm in vierkantjes van 5 x 5 cm.
Leg de zalm op de crackers.
(Snijd eventuele zalmrestjes fijn en schik die
onder de plakjes).
Leg steeds 2 crackers verspringend op elkaar.
Garneer de crackers met zalmeitjes en dille.

Bereidingstijd: - min.
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

Amuse met zalm en dille.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: HandigeRecepten.nl

Ingrediënten

½ citroen, rasp van
1 bs dille, gehakte
- peper
125 g room, zure
3 uitjes, lente-
200 g zalmfilet, verse
50 g zeekraal
- zout

Bereiding.

Snijdt de zalmfilet in blokjes.
Snijdt de lente-ui in schuine ringen.
Meng de zalmfilet met de lente-ui en zet koel weg tot gebruik.
Roer de zure room los.
Meng de room met de dille en de citroenrasp.
Breng de room op smaak met peper en zout.
Controleer de zeekraal op bruine of harde stukjes en gooi deze weg.
Doe de mooie stukken in een vergiet.
Giet er langzaam een liter kokend water over.
Spoel daarna onmiddellijk af met koud water.
Verdeel de zure room over 8 glaasjes.
Scheep er de zalmtartaar op.
Werk af met de zeekraal.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Amuselepel met zalmcrème.



**Menugang: Amuse-
gerecht**
Keuken: Nederlandse
Personen: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

**1 el bieslook, in kleine
stukjes**
**75 g kaas, room-,
zachte**
(- peper, versgemalen)
**25 g pistachenoten,
fijngenhakt**
4 bl rucola
150 ml room, slag-
200-300 g zalmplakjes
of -reepjes, gerookte
(- zout)

Bereiding.

**Snijd de zalm met de hand of in een
keukenmachine fijn.**
Doe de slagroom en de roomkaas erbij.
Roer het tot een glad geheel.
**Breng de crème indien gewenst op smaak met
een snufje zout of peper.**
**Meng dan de fijngehakte pistachenootjes er
door.**
Laat het geheel in de koelkast opstijven.
Leg een mooi blaadje rucola op een amuselepel.
Leg er een bolletje van de zalmcrème op.
Garneer de lepels met een sprietje bieslook.

Tip:

**Gebruik i.p.v. de rucola eens een blaadje
veldsla.**

Bereidingstijd: 10 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Aspergeragout met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl,
Weight Watchers

Ingrediënten

300 g asperges
1 kol bloem
1 kol dille
2 el doperwten
1 kol kappertjes
1 kol margarine
50 ml melk, magere
1 kol olie, plantaardige
- peper, versgemalen
200 g rijst, gekookte
4 kol room (max. 8% vet)
- sap, citroen-
1 snf suiker, witte
100 g zalm
- zout

Bereiding.

Kook de asperges met de suiker gedurende 10 min.
Laat de bloem lichtjes bruinen in de margarine. Blus het af met de melk en een beetje aspergevocht en laat het al roerend inkoken. Breng op smaak met versgemalen peper, zout en wat citroensap.
Voeg de kappertjes en erwten toe en laat die 2 min. meekoken.
Doe de asperges in de pan en warm ze op. Verfijn de saus met de room.
Snijd de zalmfilet in hapklare stukken en bak ze in 1 kol olie.
Breng op smaak met versgemalen peper en zout.
Doe de zalm bij de aspergeragout en kruid het naar smaak.
Roer 1 kol dille door het gerecht en serveer het met 200 g gekookte rijst.

Voorb. tijd: 25 min.
Bereidingstijd: 20 min.
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

Aspergesalade met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

250 g aardappeltjes, kriel-
800 g asperges, groene, in schuine stukjes van 2 cm
2 el bieslook, gehakt
100 ml crème fraîche
4 eieren, gekookt
50 g kappertjes
200 ml mayonaise
- peper
1 krp sla
2 tomaten, in partjes
2 el uitjes, zilver-
200 g zalm, gerookte, in reepjes gesneden
- zout

Bereiding.

Groene asperges hoeven niet te worden geschild.

Kook de aspergestukken in ruim koken water met zout in 10 min. gaar.

Kook de aardappeltjes gaar.

Prak met een vork 2 gekookte eieren fijn.

Snijd de andere twee eieren in partjes.

Doe de mayonaise en de crème fraîche in een kom.

Voeg het geprakte ei en de kappertjes toe aan de mayonaise.

Meng de inhoud van de kom voorzichtig.

Breng de inhoud van de kom op smaak met zout en peper.

Schep de mayonaise voorzichtig door de aspergepunten, krielaardappeltjes, gerookte zalm, tomaten, partjes ei en zilveruitjes.

Leg een aantal gewassen en gedroogde blaadjes sla op het midden van de borden.

Schep de salade op de sla.

Bestrooi de salade met bieslook.

Bereidingstijd: 25 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 725

Eiwit: 23 g

Koolhydraten: 21 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 61 g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Bagels met zalm.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Carta-
Johan

Ingrediënten

4 bagels
- peper, zwarte,
versgemalen
125 g roomkaas met
mierikswortel , verse
½ zk rucola
100 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de ovengrill voor.
Halveer de bagels overlangs en leg ze met
snijvlak naar boven op de bakplaat.
Schuif de bagels onder de grill en rooster ze in
1-2 min. goudbruin.
Bestrijk de bagelhelften royaal met roomkaas
en leg op elke helft een toef rucola.
Snijd de plakken zalm in lange repen van 2-3
cm.
Leg de repen zalm losjes op de bagels.
Maal de zwarte peper erboven.

Blini's met crème fraîche en zalm.



Menugang: Amuse-,
voorgerecht, hapje
Keuken: -
Aantal: 12
Sterren: ***
Snel / Smaak
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
50 g bloem
1 el boter, room-
2 el crème fraîche
1/8 komkommer
1 ei, middelgroot
50 ml melk, karne-
1 snf peper
- peper, versgemalen
2 uitjes, bos-
100 g zalmflakes
1 snf zout

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 60
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Doe de bloem en de bakpoeder in een kom en voeg al roerend met een garde de karnemelk en vervolgens het ei, peper en zout toe. Snijd de bosuitjes in hele dunne ringetjes en meng die door het beslag (houd een paar ringetjes apart). Verhit de helft van de boter in een grote koekenpan. Bak van de helft van het beslag 6 blini's (kleine pannenkoekjes van Ø 3 cm) in 4 min. goudbruin en gaar op een middelmatig vuur. Keer de blini's halverwege. Herhaal dit met de rest van het beslag. Snijd ondertussen de komkommer in dunne schuine plakken en vervolgens in reepjes. Leg de blini's op een grote serveerschaal. Besmeer ze met de crème fraîche. Verdeel er de zalm flakes en de komkommer over. Garneer ze met de rest van de uiringetjes. Breng ze op smaak met wat versgemalen peper.

Tip:

Te veel werk? Je kunt ook kant-en-klare blini's gebruiken.

Bonbon van gerookte zalm en heilbot.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: HorecaStart.com

Ingrediënten

4 avocado's, gehalveerd,
in slices
1 bs bieslook
1 pt crème fraîche
4 pl heilbot, gerookte
2 bl mozzarella
- olie, citroen-
- peper
1 ui, rode, in julienne
4 pl zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Leg de plakken gerookte zalm op een snijplank en plaats hier de gerookte heilbot op. Snijd de mozzarella in 8 plakken en plaats boven op de zalm en de heilbot. Hier 2 slagen met de pepermolen overheen. Rol dit dicht, maar laat een kant open zodat men de kaas kan zien en dus leuk kleurcontrast creëert. Snijd de rode ui in halve ringen Snijd de bieslook in fijne ringetjes Meng de crème fraîche met wat bieslook, peper en zout. Snijd de avocado door de helft en dan in halve plakken. Plaats de avocado op de borden en besprenkel ze met de citroenolie. Plaats de rode ui hier bovenop (5 st p.p.) Plaats hier de vis & kaas bonbon bovenop. Doe als laatste de crème fraîche er bovenop en bestrooi die met bieslook.



Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Chinese zalmfilet van de grill.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Ingrediënten

1 tl gemberpoeder
1 limoen, sap van
150 g mie, eier-, Chinese
2 el olie, roerbak-
- peper, zwarte,
versgemalen
250 g prei, in dunne
ringetjes
2 el sojasaus
2 st zalmfilet (à 125 g)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wrijf de stukken zalm in met 1-2 el limoensap, gemberpoeder en royaal met zwarte peper. Bestrijk ze met 1-2 el roerbakolie. Laat de zalm zo'n 10-15 min. liggen. Kook de Chinese eiermie beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de rest van de olie in een wok of hapjespan en roerbak de prei in 3-4 min. beetgaar. Verwarm de grillpan op hoog vuur tot deze goed heet is en leg de zalmfilets erin. Rooster de filets in 4-6 min. mooi bruin (ze zijn dan van binnen nog rosé). Keer de zalm pas als de filets vanzelf van de ribbels loslaten. Druppel na het keren 1-2 el sojasaus over de zalmfilets. Schep de eiermie door de prei en warm de mie al omscheppend nog heel even door. Breng de mie op smaak met limoensap en sojasaus. Schep de mie met prei in wijde kommen of op borden en leg de zalmfilets erop.

Croissants met wilde zalm en asperges.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel /-Slaak
Bron: Aldi

Ingrediënten

500 g asperges, witte,
geschild
1 blk croissantdeeg
2 el dille, verse,
fijnggehakt
150 g zalm, wilde,
gerookte

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook de asperges ca. 3 min. in een pan met
kokend water.
Laat de asperges 15 min. staan.
Laat de asperges goed uitlekken.
Dep de asperges droog.
Rol het croissantdeeg uit.
Leg op elk deegpuntje een plakje zalm.
Strooi wat dille over de zalm.
Leg op de brede kant van het deeg 2 asperges.
Rol het deeg met de vulling op tot croissantjes,
Leg de croissants op een met bakpapier beklede
bakplaat.
Bak de croissants in 15 min. goudbruin en gaar
in de voorverwarmde oven.

Ei met zalm.



**Menugang: Brunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Carta

Ingrediënten

- dille
4 eieren
2 soepstengels, dunne
200 g yoghurt, dikke
4 pl zalm, gerookte

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breek de soepstengels doormidden.
Wikkel om elk stuk soepstengel een plakje zalm.
Kook de eieren 3 min.
Snijd het kapje van de eieren.
Scheep wat yoghurt op elk ei.
Leg een soepstengel op ieder ei.
Versier het ei met een takje dille.

Engelse zalmboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Britse
Personen: -
Sterren: *-
~~Snel / Slank~~
Bron: AllerHande 2005-3

Ingrediënten

75 g roomboter
½ bk tuinkers
150 ml wijn, droge witte
400 g zalmfilet
½ bk zalmsnippers,
gerookte (à 100 g)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng in een pan de wijn met 100 ml water aan de kook.

Draai het vuur zeer laag.

Leg de zalmfilet in de wijn leggen (eventueel nog wat water toevoegen, vis moet net onderstaan).

Laat de zalmsnippers in 10 min. gaar worden.

Neem de zalm met een schuimspaan uit pan.

Verwijder de donkere stukjes zalm.

Pureer de rest van de zalm met 50 g boter en 3 el van het kookvocht in keukenmachine of met de staafmixer.

Voeg de donkere zalmsnippers toe aan de puree.

Pureer de donkere zalmsnippers kort mee (zodat nog enigszins grove stukjes zalm zichtbaar blijven).

Schep de helft van de tuinkers door het mengsel.

Breng het mengsel op smaak met zout en peper.

Schep het zalmmengsel in een schaaltje.

Strijk de bovenkant van het schaaltje glad.

Smelt de rest van de boter (in de magnetron).

Schenk de boter in een dun laagje op het zalmmengsel.

Laat de inhoud van het schaaltje (in de koelkast of vriezer) opstijven.

Zet de zalmboter tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Neem de schaal zalmboter uit koelkast.

Garneer de zalmboter met de rest van de tuinkers.

Tip:

Lekker met geroosterd wit- of bruinbrood.

Gegrilde zalmfilet met groene asperges en courgette.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: GezondeSpieren.nl

Ingrediënten

1 bk asperges, groene
2 tk bieslook
½ citroen
½ courgette
2 tl dille, gedroogde
1 tn knoflook
1 el olie, olijf-
- peper
200 g zalmfilet

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 645
Eiwit: 55 g
Koolhydraten: 18 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 47 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Witte asperges kunnen we niet altijd eten, maar gelukkig zijn de groene asperges wel het hele jaar door verkrijgbaar. En dus kun je wanneer je maar wilt van dit heerlijke gerecht genieten met gegrilde zalm en courgette. Een lichte maaltijd, die ook leuk te maken is voor gasten!

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snij de harde uiteinden van de groene asperges af.
Snij de courgette in plakjes van ongeveer een ½ cm. dik.
Pers ook de knoflook uit.
Smeer de asperges en de courgette daarna in met olijfolie.
Smeer ook de zalmfilet aan beide kanten in met wat olijfolie.
Zet een grillpan op het vuur en grill de zalm aan beide kanten 1 min.
Leg de zalm daarna in een ovenschaal en zet deze voor 5 min. in de voorverwarmde oven.
Leg nu de courgette in de grillpan en grill elke kant 2-3 min.
Verwarm ondertussen een wokpan en wok daar de asperges en knoflook in.
Voeg in de laatste minuut de dille toe.
Leg de zalm en alle groenten op een bord.
Besprenkel de maaltijd met wat peper en het citroensap.
Plaats er als laatste een paar takjes bieslook bovenop.

Gemarineerde zalm met wokgroenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Aldi

Ingrediënten

- broccoli
1 el gember, versgeraspte
1 kool, Chinese
½ limoen
½ limoen, sap van
500 g noedels of mie
1 el olie, olijfolie, olijfolie
½ paprika, rode
2 el saus, soja-
- sesamzaadjes
1 el siroop, agave-
1 hv taugé
2 stngl ui, lente-
1 ui, rode
2 st zalm, gemarineerde

Bereiding.

Kook de noedels of mie volgens de bereidingswijze op de verpakking. Snijd de broccoli in roosjes en blancheer ze kort. Snijd de Chinese kool en rode ui in stukjes, de lente-ui in ringetjes en de paprika in reepjes. Doe een scheut olijfolie in een wokpan. Wok de rode ui en paprika circa 5 min. Voeg de broccoli, Chinese kool, lente-ui en taugé toe en wok alles nog een paar minuten. Rooster vervolgens de sesamzaadjes in een droge koekenpan goudbruin. Verhit in een koekenpan een beetje olijfolie en bak de zalm in circa 4 min. gaar. Voeg dan de noedels of mie bij de groenten. Mix alle overige ingrediënten (niet de limoen) door elkaar in een kommetje. Roer de dressing door de noedels en schep alles goed door elkaar. Leg de zalm boven op de noedels of mie. Snijd de halve limoen in partjes en leg deze bij de zalm en wokgroenten. Strooi tot slot de geroosterde sesamzaadjes over de zalm.

Tip:

Vervang de zalm eens door kip.

Vorbereidingstijd: 15 min.

Bereidingstijd: 20 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gerookte zalmzalade.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
**Bron: Zomerslank
recepten**

Ingrediënten

1 tl azijn
- mosterd
1 el olie
- peper, versgemalen
1 el pijnboompitten
50 g sla, gemengde
(ijsberg, rucola, eiken-
blad)
75 g zalm, gerookte

Bereiding.

Was de sla, laat deze goed uitlekken en snijd de sla, indien nodig, iets fijner.
Snijd ook de gerookte zalm in stukjes.
Rooster in de een droge koekenpan de pijnboompitten mooi bruin en geurig.
Maak een dressing van de olie, de azijn, de versgemalen peper en mosterd naar smaak.
Meng alle ingrediënten en schenk de dressing erover.

Bereidingstijd: - min.
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

Geroosterde asperges met zalm en noten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Eke Mariën

Ingrediënten

500 g asperges, groene, onderkant verwijderd
500 g asperges, witte, geschild, onderkant verwijderd
30 g basilicum, grof gehakt
30 g koriander, grof gehakt
1 el mosterd, Dijon-
75 g notenmix, ongezoeten
100 ml olie, olijf-
250 g zalmfilet, in dunne plakken van 1/2 cm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Doe de hele asperges in een kom of schaal en meng ze met de olijfolie, kruiden, zout en peper.
Spreid de asperges uit over een bakblik en rooster ze zo'n 10 min. in de oven tot ze beetbaar zijn.
Draai ze na 5 min. om.
Leg de plakken zalm naast elkaar op een bakblik bekleed met bakpapier.
Bestrooi de zalmfilet met zout en peper en bestrijk ze met een dun laagje mosterd.
Plet de noten onder een pan (of maal ze in een keukenmachine) tot fijne stukjes.
Bestrooi de vis met de stukjes noten en gaar de vis zo'n 3 min. bij de asperges in de oven.

Tip:

Lekker met nieuwe aardappeltjes.

Bereidingstijd: 40 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gesmoorde boerenkool met zalmfilet.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel-/Stank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 kg aardappelen, vastkokende
500 g boerenkool, gesneden
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-
1 snf peper
2 uien
150 ml water
300 g zalmfilet

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 471
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 46 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen in water in 20 min. gaar. Verhit in een hapjespan 2 el olijfolie. Fruit de ui en de knoflook 2 min. Schep de boerenkool erdoor. Voeg het water toe en smoor de boerenkool in 10 min. gaar. Verhit in een koekenpan de laatste 2 el olijfolie. Bestrooi de zalmfilets met peper en bak in 2-3 min. per kant bruin en vanbinnen rosé of naar wens net gaar. Breng de boerenkool op smaak met peper en schep op 4 borden. Leg de zalmfilet erbij en serveer met de aardappelen.

Gevulde avocado met ei en zalm (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: AirfryerWeb.nl

Ingrediënten

4 avocado's
- dille, verse
8 eitjes
- peper
200 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de Airfryer voor op 160°C.
Snijd met een scherp mes de avocado om de pit over de lengte doormidden.
Pak beide kanten van de avocado en draai ze in tegengestelde richting om beide kanten van elkaar te halen.
Verwijder de pit en maak de holtes aan beide kanten iets groter.
Leg in de holtes van de avocado een plak zalm.
Tik de eitjes voorzichtig open en giet het eigeel met wat eiwit in de beide helften.
Bestrooi de avocado met wat peper.
Mocht je nog wat zalm over hebben, dan kun je dit in snippers snijden en er ook overheen doen.
Plaats de beide helften in de voorverwarmde Airfryer.
Mochten ze niet goed blijven liggen kun je een dun stukje van de onderkant afsnijden zodat deze vlak wordt.
Na 10 min. kun je genieten van je koolhydraatarme maaltijd!
Garneer met een klein beetje dille.

Tip:

De uitgeschepte avocado hoeft je natuurlijk niet weg te gooien. Je kunt het eventueel op een cracker eten, of verwerken in een salade.

Gevulde eieren met zalm.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel /-Slaak
Bron:
LekkerEtenMaken.nl

Ingrediënten

4 eieren, hardgekookte
2 el mayonaise
- paprikapoeder
- peper
- tabasco
1 el zalm, rode (100 g)
1 blk
- zout

Bereiding.

Halveer de gepelde eieren.
Verwijder de dooiers.
Wrijf de dooiers door een zeef.
Ontdoe de rode zalm van ongerechtigheden.
Prak de zalm zeer fijn.
Vermeng de zalm met de mayonaise,
tomatenketchup en eierdooiers.
Breng de vulling op smaak met enkele druppels
tabasco, peper, zout en paprikapoeder.
Vul de halve eieren met de vulling.
Decoreer de halve eieren met toefjes peterselie
en paprikapoeder.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Griekse zalm met gegrilde groenten.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: Griekse

Personen: 4

Sterren: *

Snel / Slank

Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 aardappels, pof-
2 courgettes
75 g feta, schapen-,
Griekse
2 tl gyroskruiden
1 cp Islandsdressing
1 komkommer
- olie, olijf-
1 paprika, gele
1 paprika, groene
1 paprika, rode
1 zk sla, gemengde
- yoghurt-knoflooksaus
400 g zalmfilet (à la
minute Rhodos)

Bereiding.

Pof de aardappelen volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de courgettes in plakken.

Snijd de paprika's elk in 8 stukken.

Meng 2 el olijfolie met de gyroskruiden.

Bestrijk de groenten met de olie.

Verkruimel de fetakaas met een vork.

Snijd de komkommer in dunne plakjes.

Meng de komkommer met de dressing.

Steek de barbecue een half uur voor het eten aan of verhit de grill 10 min. voor het eten op de hoogste stand.

Rooster de groenten op de barbecue of grill.

Laat de groenten aan beide kanten bruin worden.

Leg de zalm bij de groenten.

Rooster de zalmfilets in ongeveer 7 min. gaar (omkeren is niet nodig).

Meng de gemengde sla met de komkommersalade.

Snijd de aardappels open.

Maak het aardappelkruim los met een vork.

Leg de aardappelen op de borden.

Verdeel de yoghurt-knoflooksaus en fetakaaskruimels over de aardappelen.

Leg de groenten en zalm naast de aardappelen.

Tips:

Wijntip - Excellence Chardonnay Vin de Pays d'Oc, Frankrijk, ****, droog

Varietietip - Serveer er eens platte Oriëntaalse broodjes of Turkse pide bij.

Desserttip - Stracciatella yoghurt.

Bereidingstijd: 25 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 647

Eiwit: 31 g

Koolhydraten: 43 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 39 g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Hartige taart van filodeeg met gerookte zalm en garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Makro

Ingrediënten

3 eieren, los geklopt
5-10 vl filodeeg
250 g garnalen,
Hollandse
400 g kaas, room-
5 ml olie, olijf-
20 g rucola
4 uien, lente-, in ringen
100 g zalm, gerookte, in
blokjes

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Smeer de vorm (Ø 20 cm) licht in met olijfolie.
Besmeer de vellen filodeeg met olijfolie en
bekleed hiermee, overlappend, de springvorm.
Meng de overige ingrediënten.
Vul de vorm.
Vouw het overhangende filodeeg terug.
Bak de hartige taart 30 min. in de oven tot de
vulling gaar is en het filodeeg bruin.
Laat de taart iets afkoelen.
Haal de taart voorzichtig uit de vorm.
Eet de hartige taart lauwwarm.

IJsbergsla-wrap met gerookte kip of gerookte zalm.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: ZomerSlank-
recepten

Ingrediënten

½ avocado, in reepjes*
3 pl kipfilet, gerookte**
- rucola, handvol
2 bl sla, ijsberg-, grote
1 tomaat, in blokjes
1 tl vinaigrette, dressing
(naar keuze)

* besprenkelt met 1 tl
citroensap
**of 50 g zalm, gerookte

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
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 blaadjes ijsbergsla en dep ze voorzichtig droog.
Leg ze plat neer en beleg ze met de kipfilet of zalm, tomatenblokjes, avocadoreepjes en rucola.
Laat de onderkant van het slablad vrij.
Spenkel de vinaigrette of dressing er over heen.
Vouw de onderkant van het slablad omhoog en rol daarna het blad overdwars op.

Kerstkransje van gerookte zalm.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Jumbo

Ingrediënten

120 g bietensalade, rode
125 g crème fraîche
15 g dille
- peper, versgemalen
200 g zalmplakken,
gerookte

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 219
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 9 g
Suiker: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 8 g
Vezels: 0 g
Groente: -g
Zout: 1,3 g

Bereiding.

Verdeel de gerookte zalm in 4 porties.
Schik steeds een portie in een cirkel op een bord.
De stukjes zalm hoeven elkaar niet te raken.
Maak zo met de rest van de zalm nog 3 borden.
Schep de bietensalade tussen de stukjes zalm.
Zorg dat het geheel een mooie 'krans' wordt.
Verdeel met een theelepel de crème fraîche in dotjes over de kransen.
Pluk de dilletoppen van de steeltjes en leg ze mooi in en op de kransen op de borden.
Bestrooi met (versgemalen) peper.

Tips:

Lekker met geroosterd witbrood (het gerecht is dan niet meer glutenvrij).
3 uur tevoren compleet te bereiden, afgedekt met vershoudfolie bewaren in de koelkast, maar ½ uur voor het serveren uit de koelkast halen.

Knabbelzalm.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: EtenEnGenieten.nl

Ingrediënten

1 tl citroensap
100 g coppa di parma òf
parmaham
2 el mayonaise
1 el oregano, verse
- peper
2 el room
200 g zalmfilet
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Spreid de plakjes ham uit op een niet ingevette ovenplaat.
Snijd de zalmfilet in blokjes.
Leg op elk plakje ham een stukje zalm.
Vouw de plakjes om de vis.
Leg de plakjes op de kop zodat ze vanzelf dicht blijven.
Zet ze 5 min. in de oven.
Meng ondertussen de mayonaise met de room, oregano, citroensap en een snufje zout en peper.
Draai het geheel met de staafmixer tot een gladde saus.
Verdeel de hapjes over een langwerpige bord.
Druppel er wat van het oreganosausje over.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
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

Knapperige spitskoolsoep met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2015-02

Ingrediënten

20 g bieslook
3 cm gember, verse, geschild, fijngeraspt
1 bouillonketeltje groenten (Knorr) ½ tl kerriepoeder
2 tn knoflook, fijnggehakt
400 ml melk, kokos-
3 el olie, zonnebloem-
1 snf peper
25 ml saus, vis-, Thaise
2 el saus, Chili-, zoete
400 g spitskool, harde kern verwijderd, in reepjes
1 ui, in halve ringen
700 ml water
250 g zalm, gerookte, in plakjes
1 snf zout

Bereiding.

Verhit de helft van de olie in een soeppan. Fruit de ui, de knoflook en de gember 4 min. zachtjes zonder te kleuren. Voeg het kerriepoeder en de helft van de spitskool toe en bak 3 min. mee. Voeg het water, de vissaus, het bouillonketeltje en de kokosmelk toe en breng aan de kook. Kook 10 min. zachtjes tot de kool gaar is. Verhit in een wok de rest van de olie. Bak de rest van de spitskool in 3-4 min. knapperig gaar. Voeg de chilisaus met zout en peper naar smaak toe. Neem de soep van het vuur en pureer met de staafmixer. Schep de gewokte kool in de kommen. Schep er de soep over en maak af met de plakjes zalm en bieslook.

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1399
Energie kcal: 333
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 19 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Little salmon – zalmtartaar.



Menugang: Amuse-
gerecht
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Makro

Ingrediënten

1 el bieslook,
fijngesneden
½ citroen, sap van
1 el olie, olijf-
10 g rucola
1 el tuinkers
1 el wasabi-kaviaar
1 el zalmeitjes
250 g zalmfilet

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 150°C.
Leg de zalm op een ovenschaaltje en laat in de oven zachtjes gaar worden.
Laat de zalm afkoelen.
Pluk de zalm en meng de zalm met de overige ingrediënten behalve de rucola.
Serveer de zalmtartaar in een amuseglas op een bedje van rucola.



Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
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

Luxe avocado toast met tuinerwten-pesto, dille, zalm en een eitje.



Menugang: Brunch-,
ontbijtrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

2 avocado's
½ brood, bâtard-, in
sneetjes
1 citroen, geraspt en
uitgeperst
10 g dille
4 eieren
100 g erwten, tuin,
ontdoid
- peper
100 g pesto, verse
100 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Kook de eieren 7 min.
Laat ze vervolgens schrikken onder koud
stromend water.
Pel de eieren en snijd ze doormidden.
Snijd het bâtard-brood in sneetjes en rooster
deze in een broodrooster.
Halveer de avocado's en verwijder de pit
voorzichtig met een scherp mes of een lepel.
Lepel vervolgens het vruchtvlees uit de schil.
Snijd het vruchtvlees van 1 avocado in dunne
plakjes en besprenkel deze met de helft van het
citroensap.
Pureer met een staafmixer het vruchtvlees van
de andere avocado samen met de verse pesto,
tuinerwten, citroenrasp, het resterende
citroensap en de verse dille tot een
avocadospread.
Besmeer de sneetjes toast met de
avocadospread en verdeel de gerookte zalm en
een half eitje erover.
Breng op smaak met zout en peper.
Decoreer de toastjes met mooie waaiertjes van
de plakjes avocado.

Tip:

Avocado toast is ook heerlijk met serranoham.



bâtard-brood

Bereidingstijd: 15
min.
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

Luxe eitje met gerookte zalm.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

6 spr bieslook
1 el citroensap
2 eieren, grote
½ tl mierikswortelpuree
(potje, Kühne)
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
8 bld sla, rucola-
100 g zalm, gerookte
- zout

Extra nodig: 4 lage
glasjes

Bereiding.

Kook de eieren in ca. 6 min. in kokend water zacht.
Spoel de eieren onder koud water af.
Pel de eieren af.
Roer voor de dressing het citroensap met de olijfolie en mierikswortelpuree door elkaar.
Snijd de bieslook grof.
Meng de ½ van de bieslook door de dressing.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Halveer de eieren.
Verdeel in elk glaasje wat sla.
Besprenkel de sla met dressing.
Verdeel de zalm over de sla.
Zet een half ei op de zalm.
Garneer het gerecht met de overige bieslook.

Tip:

Garneer het eitje nog extra met wat (nep)kaviaar.

Bereidingstijd: 10 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: 640
Energie kcal: 155
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Mestreechter poorsop met geruikde zalleem – Maastrichtse preisoep met gerookte zalm.



Menugang: Hoofd-, voor-
gerecht
Keuken: Nederlandse,
Limburgse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Limburgse
Recepten

Ingrediënten

200 g aardappelen,
afkokende, geschild en
in blokjes gesneden
±8 dl bouillon, vlees-
(blokjes)
1 el margarine, plant-
aardige
- peper, zwarte, vers
gemalen
- peterselie, verse,
gehakte
350 g prei, schoon-
gemaakt en klein-
gesneden
1/8 l room, slag-
1 el saus, Worcester-
50 g spek, ontbijt-, in
plakjes
1 uitje, bos-, in ringetjes
- zout
100 g zalm, gerookte

Bereiding.

Snijd het ontbijtspek in reepjes en bak deze in een soeppan krokant in de margarine.
Fruit de bosuitjes en de prei op het laatst even mee.
Voeg dan de aardappelen en twee deciliter van de bouillon toe.
Kook de groenten in ca. 30 min. door en door gaar.
Giet het mengsel in de foodprocessor en pureer het goed totdat er een dikke, gebonden brij ontstaat (heb je geen foodprocessor, gebruik dan de staafmixer).
Verhit de soep opnieuw en roer er beetje bij beetje de rest van de bouillon doorheen.
Breng de soep op smaak met de Worcestersaus, ruim vers gemalen zwarte peper en eventueel nog wat zout.
Snijd de gerookte zalm in blokjes.
Klop de slagroom lobbig.
Presenteer de soep in gezellige kommen.
Maak hem extra romig door in elke kom een forse lepel slagroom te scheppen.
Strooi er wat gehakte peterselie overheen.
Leg op het laatste moment wat blokjes zalm in de soep (ze mogen niet gaar worden).

Bereidingstijd: - min.
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

Mie met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

500 g bami-groenten
3 el ketjap asin
2 tn knoflook
1 zk kruidenmix voor bami (25 g)
250 g mie, Chinese mie
3 el olie, roerbak-, Oosterse 225 g zalmfilet, Schotse

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 580
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 50 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 27 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de mie volgens gebruiksaanwijzing. Maak de peper (uit het bami-pakket) schoon, verwijder de zaadjes en snipper fijn. Snijd de tomaat (uit het bami-pakket) in plakjes en bewaar ze voor de garnering. Snijd de zalm in stukjes. Pel de knoflook pellen en uit 'm uit en meng 'm met de ketjap. Marineer de zalm in het ketjapmengsel. Verhit de olie in een wok. Voeg de peper en de bami-groenten toe en bak ca. 2 min. Voeg de kruidenmix toe en bak ca. 2 min. mee. Schuif de groenten in de wok aan de kant. Voeg de zalm en de marinade toe en bak ca. 3-4 min. mee. Voeg de mie toe. Schep alles goed door elkaar. Garneer met de tomaat.

Oosterse salade met geroosterde zalm.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: Donna Hey, Elly

Ingrediënten

1 bs bieslook
½ bs koriander
¼ l mayonaise, yoghurt-
2 stl paksoi
4 papadums, spicy
- peper
1 peper, rode
4 peultjes
¼ rettich
1 kfl saus, sweet chili-
250 g shiitake
¼ wortel, winter-
400 g zalmfilet
- zout

Bereiding.

Frituur de papadums in zonnebloemolie van 180°C en laat ze uitlekken op keukenpapier (evt. koop je kant en klare).

Snijd de zalmfilets in de lengte door.

Snijd de bieslook en koriander fijn.

Snijd de rettich, wortel, pak-soi en kort gebakken shii-take in dunne reepjes.

Meng dit met de bieslook en de koriander.

Was het rode pepertje.

Snijd het pepertje (zonder het zaad) ragfijn.

Breng de mayonaise op smaak met de chilisaus en het gesneden pepertje en peper en zout.

Maak de salade aan met de mayonaise.

Rooster of grill de stukken zalm héél heet en heel kort om en om (ze moeten nog rauw zijn van binnen), en bestrooi ze met wat zout.

Maak de borden als volgt op:

- verdeel de ½ van de salade over de vier borden,
- leg hierop een stuk zalm,
- breek de gefrituurde papadums in twee stukken en leg een stuk op de zalmfilets,
- herhaal dit nog eens (salade, zalm en halve papadum),
- lepel tenslotte nog wat rode pepermayonaise om het gerecht heen.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Pasta al uovo al salmone – Eierpasta met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Nvn.nl

Ingrediënten

3 el crème fraîche
15 g dille, verse
50 g kaas, Parmezaanse
1 el olie, olijf-
½ paprika, rode
150 g pasta all uovo
(eierpasta)
200 g zalm, rauwe

Bereiding.

Een supersimpel en snel te maken gerecht voor de niet-feestdagen; als je even geen tijd en/of zin hebt om lang in de keuken te staan en toch iets lekkers op tafel wilt zetten.

Ook als er ineens een stel onverwachte, maar uiteraard heel welkome gasten voor de deur staan is dit recept heel handig.

Want ook vrienden zijn er dol op.....

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing in ruim water.

Stoom de zalm gaar (in een stoomoven of in een stoommandje) of pocheer de zalm in een natriumarme (vis)bouillon gaar (vocht net tegen de kook aanhouden, zalm is in 10 min. gaar).

Snijd de zalm in kleine stukjes.

Snijd de rode paprika in kleine stukjes en fruit deze even in de olijfolie.

Rasp de kaas en knip de dille.

Giet de pasta af.

Bewaar hierbij een klein gedeelte vocht.

Meng de zalm, de paprikastukjes, de kaas en de dille door de pasta.

Voeg naar smaak crème fraîche en voor de smeuïgheid een lepel kookvocht toe.

Bereidingstijd: 15-20 min.

Calcium: 519 mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: 33 g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: 353 mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Pesto zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: WorldCook.net

Ingrediënten

- olie, olijf-
4 el paneermeel
2 el pesto
2 el slagroom
4 zalmfilets

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer de pesto en de slagroom door elkaar.
Haal de zalmfilets met beide kanten door de paneermeel.
Bak ze in wat olijfolie 5 min. aan één kant, draai ze om.
Schep het pestomengsel op de vis; bak de filets nu nog 12 min. zachtjes.

Pittige zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lekker doen!,
Mirjam

Ingrediënten

1 blk ananasstukjes
100 g cashewnoten,
ongezouten
25 g gemberwortel,
verse
2 tn knoflook
2 el oestersaus
4 el olie, olijf-
1 peper, rode
250 g sperziebonen
150 g taugé
500 g zalmfilet
(diepvries)

Bereiding.

Ontdooi de zalmfilet.
Dep de zalmfilet droog.
Snijd de zalmfilet in blokjes.
Halveer de sperziebonen.
Kook de sperziebonen ca. 2 min. (moeten knapperig blijven).
Schil de gemberwortel.
Rasp de gemberwortel.
Verwijder de zaadjes uit het pepertje.
Snijd het vruchtvlees in smalle reepjes.
Verhit de olie in een wok.
Roerbak de zalmblokjes ca. 3 min.
Scheep de vis uit de pan.
Houd de vis warm.
Fruit in het bakvet de geperste tenen knoflook en gemberwortel.
Scheep de reepjes peper, boontjes, ananasstukjes en oestersaus bij de knoflook en de gember.
Roerbak het geheel nog ca. 3 min.
Voeg de zalm toe.
Voeg de taugé toe.
Warm alles goed door.
Strooi op het laatste moment de cashewnoten er over.

Tip:

Lekker met gekookte gele rijst.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Pittige zalm- en gambaburger met avocado-mangosalsa.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Stank
Bron: Lidl

Ingrediënten

2 avocado's
4 broodjes, tijger-
1 ei
300 g garnalen, wok-
1 komkommer
15 g koriander
1 limoen
1 mango
- olie, olijf-
40 g paneermeel
1 peper, rode
300 g zalmfilet, verse
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de rode peper in lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd fijn.

Snijd de wok-garnalen en verse zalmfilet ook helemaal fijn.

Meng in een grote kom de wok-garnalen, zalm, de helft van de Spaanse rode peper, het ei en paneermeel.

Voeg ook een snuf zout toe en maak 4 burgers van het mengsel.

Bak de burgers in een scheut olijfolie in ca. 10 min. gaar, draai de burgers af en toe om.

Snijd intussen de koriander fijn.

Schil de mango, snijd het vruchtvlees van de pit af en snijd in kleine blokjes.

Halveer de avocado's, verwijder de pit, schep het vruchtvlees eruit en snijd ook in kleine blokjes.

Halveer de limoen en pers uit.

Meng de mango met de avocado en de rest van de rode peper, koriander en het limoensap.

Halveer de tijgerbroodjes.

Snijd de komkommer in dunne linten met een dunschiller of kaasschaaf.

Beleg de broodjes met de komkommerlinten, de zalm-gambaburger en de avocado-mangosalsa.

Poké bowl met zalm en avocado.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

½ avocado, in plakken
1 el azijn, witte wijn-
1 el mayonaise
1 el olie, zonnebloem-
65 g rijst, witte
2 el sojasaus
1 ui, lente-/bos-, in
ringetjes
100 g wortels, geraspt
1 zalmfilet

Bereiding.

Kook de rijst.
Bestrijk de zalm rondom met olie.
Verhit intussen een grillpan en grill hierin de zalm in ca. 4 min. rondom goudbruin (de zalm mag nog een beetje roze van binnen zijn).
Meng de sojasaus, mayonaise en azijn tot een dressing.
Spoel de rijst, zodra hij gaar is, even af onder koud water.
Laat goed uitlekken en schep de rijst in een kom.
Snijd de zalm in plakken.
Verdeel de zalm, wortel, avocado en bosui over de rijst.
Besprenkel naar smaak met de dressing.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 880
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 62 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 53 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 3,4 g

Risotto met rucola en zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

20 g boter
720 ml bouillon,
tuinkruiden- (tablet)
1 citroen
30 g kaas, Parmezaanse
1½ tl knoflookpuree
- peper
1 pk rijst, risotto-
(Lassie)
125 g rucola
200 g zalm, gerookte
1 ui

Bereiding.

Snipper de ui.
Pers de citroen uit.
Snijd de zalm in reepjes.
Rasp de kaas.
Smelt de boter in een ruime pan.
Fruit de ui met de knoflook al omscheppend goudgeel en glazig.
Voeg de risotto toe.
Bak de korrels tot ze glazig zien.
Voeg de bouillon toe.
Breid de risotto volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de rucola met een heel scherp mes in stukjes.
Neem de pan van het vuur.
Schep er de rucola, het citroensap, de zalm en peper naar smaak door.
Laat de rijst nog 5 min. nagaren.
Bestrooi de rijst met de kaas.
Serveer direct.

Tip:

Lekker met doperwtjes met fijngesneden basilicum.

Wijntip:

Macon-Village, droge witte wijn, Frankrijk.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1745
Energie kcal: 415
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 52 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Romige zuurkoolschotel met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige, geschild
150 ml melk
4 el olie, olijf-
3 el paneermeel
½ el paprikapoeder
- peper, zwarte, versgemalen
125 ml room, zure
½ el tijm, gedroogde
1 ui, grote
500 g zalmfilet, verse, in grote stukken
- zout
500 g zuurkool, wijn-, uitgelekt

Bereiding.

Snijd de aardappelen in stukken en kook ze in weinig water met zout in 20 min. gaar.
Verhit 1 el olijfolie in een hapjespan en fruit de ui in 2-3 min. zachtjes glazig.
Schep de paprikapoeder, zuurkool, zure room, tijm en peper naar smaak erdoor.
Schenk er 100 ml water bij en smoor de zuurkool 15 min.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
Voeg de melk en 2 el olijfolie toe en roer alles tot een smeùge puree.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Verdeel de zuurkool in een ingevette lage ovenschaal.
Kruid de stukken zalm met zout en peper en leg ze op de zuurkool.
Strijk de puree erover uit en strooi het paneermeel erover.
Druppel er nog wat olijfolie over en laat de zuurkoolschotel in de oven in 25-30 min. goudbruin en gaar worden.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Rösti met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slangk
Bron: AllerHande

Ingrediënten

½ zk Aviko Rösti Original
½ bk crème fraîche (à 125 ml)
75 g kaas, pizza- (zk à 150 g)
2 el olie, olijf-, met basilicum
- peper, versgemalen
3 uitjes, bos-
200 g zalmfilet
- zout

Bereiding.

Verwarm de ovengrill voor.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Snijd de zalm in stukjes.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak de rösti al omscheppend ca. 2 min.
Haal de rösti van het vuur.
Schep er de zalm, bosuiringetjes en zout en peper naar smaak door.
Vet een lage ovenschaal in.
Schep het röstimenssel erin.
Strijk de crème fraîche erover uit.
Strooi de pizzakaas erover uit.
Schuif de schaal ca. 15 cm onder hete grill.
Laat het gerecht in ca. 5 min. goudbruin en gaar worden.

Tip:

Serveren met een Griekse salade.



Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 1005
Eiwit: 42 g
Groente: - g
Koolhydraten: 55 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 67 g
Onverzadigd: - g
Verzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Salade met Hollandse garnalen en gerookte zalm.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

½ citroen
1 ei
100 g garnalen,
Hollandse
1 tl mosterd
1 el olie, olijf-
1 snf peper
1 zk sla, gemengde
2 tomaten
½ ui
100 g zalm, gerookte

Bereiding.

De combinatie van Hollandse garnalen en gerookte zalmfilet blijft een klassieker, maar dat is ook niet zo vreemd. Het geeft een heerlijke smaaksensatie, die zowel geschikt is voor een heerlijke lunch als een uitgebreid diner.

Kook het ei zo'n 7-8 min. tot het eigeel gestold is.

Pers in de tussentijd de halve citroen uit en voeg bij het citroensap wat peper, de mosterd en de olijfolie.

Mix het geheel goed tot er een gladde dressing ontstaat.

Snijd daarna de halve ui en de tomaten in blokjes en de zalm in reepjes.

Doe de gemende sla in een kom en voeg de ui en tomaat hierbij.

Meng het geheel goed door.

Snijd daarna het gekookte ei in plakjes en voeg dit samen met de gerookte zalm en de Hollandse garnalen toe aan de salade.

Maak de salade af door de dressing eroverheen te sprenkelen.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 545

Eiwit: 48 g

Koolhydraten: 32 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 25 g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Salmon Basel style.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang:
Bron: Food.com,
Suhaal.nl

Ingrediënten

100 g bloem
80 g boter
1 dl bouillon, vlees-
½ citroen
5 dl melk
1 dl olie, sla-
- peper, versgemalen
- peterselie
- saus, worcester-
2 sjalotjes
1 ui
1 dl wijn, witte, droge
4 m zalm
- zout

Bereiding.

Leg de schoongemaakte moten zalm in een pan, bedek ze met de melk en laat ze 10 min. marinieren.

Droog ze af en bestrooi ze met zout en peper. Wentel ze vervolgens door de bloem. Smelt in de pan 50 g boter en voeg ½ dl olie toe.

Sauteer hierin snel de zalm aan beide kanten bruin, haal ze uit de pan en houd ze warm. Giet de braadboter weg.

Schil en hak de sjalotjes fijn en doe hetzelfde met de peterselie.

Schil de ui en snijd deze in julienne.

Zet de pan weer op het vuur en voeg de sjalotjes toe.

Voeg er de wijn en de bouillon bij en schraap alle aanbaksels van de bodem los.

Laat dit even koken, leg er de moten zalm in, zet de deksel op de pan en laat dit gedurende 20 min. op een laag vuur smoren.

Verhit de rest van de olie in een pan en fruit hierin de ui, totdat ze licht gekleurd is, strooi er zout over en laat ze uitlekken.

Haal de zalm uit de pan, haal er het vel vanaf en de graten eruit en leg ze op een voorverwarmde dienschaal.

Reduceer het kookvocht van de zalm, voeg er wat worcestersaus, wat citroensap, zout en peper aan toe.

Monteer de saus met de rest van de boter.

Schenk de saus over de zalm en leg aan de uiteinde van de dienschaal een toefje gebakken ui of schep de ui op de zalm.

Strooi de peterselie over het gerecht.

Tip:

Serveer de zalm met gekookte worteltjes en gebakken aardappeltjes.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Schelp met zalmzalade.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 bl asperges
¼ el bieslook
½ el dille
2 eieren, hardgekookt
¼ komkommer
4 el mayonaise
1 tl mosterd
- peper
- sla
2 el yoghurt
200 g zalm, gerookt
- zout, aroma

Bereiding.

Bekleed 4 schelpen of schoteltjes met blaadjes sla.
Schik in elke schelp enkele asperges.
Klop de mayonaise, yoghurt, mosterd, fijngesneden dille en fijngeknipte bieslook goed door elkaar.
Leg een schepje ervan naast de asperges.
Schik er plakjes ei bij.
Bestrooi met aromazout.
Schik er plakjes komkommer bij.
Snijd de zalm in kleine stukje.
Leg bergjes zalm naast het ei.
Garneer de zalm met een takje dille.
Strooi wat versgemalen peper over het geheel.

Tip:

Lekker met toast en boter.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tartaar van 2 soorten zalm.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 tl olie, sesam-
8 radijsjes
1 bkj rucolacress
2 tl sesamzaad (zwart)
175 g sojabonen (bakje)
1 tl sojasaus
1 el sushigember (potje
190 g)
100 g zalm, gerookte
150 g zalm, verse
125 g zeewiersalade
(bakje)

Lactosevrij

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 7 g
Suiker: - g
Natrium: 680 mg
Vet: 12 g
Onverzadigd: 10 g
Vezels: 4 g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de verse zalm in dunne plakken.
Snijd de plakken in repen en snijd de repen zo
fijn mogelijk.
Meng de zalm met het sesamzaad, de sesamolie
en sojasaus.
Snijd de gerookte zalm in repen en snijd de
repen zo fijn mogelijk.
Snijd de gember fijn en meng deze door de
gerookte zalm.
Snijd de radijs in plakjes.
Verdeel de verse-zalmtartaar over de glazen en
druk aan.
Leg de radijsjes in een laag op de zalm.
Verdeel de zeewiersalade en gerookte-
zalmtartaar erover en druk aan.
Verdeel de sojabonen erover en garneer met de
rucolacress.
Serveer direct.

Bereidingstip:

Je kunt beide soorten zalmtartaar 6 uur van
tevorens maken en afgedekt in de koelkast
bewaren.
De radijsjes kun je ook alvast snijden en
afgedekt in de koelkast bewaren.

Tip:

Lekker met tzar caviar (imitatiekaviaar, potje
50 g).

Terrine met zalm en paling in dille-mosterdsaus.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Buitenleven

Ingrediënten

- brood, wit-, geroosterd
- dille, takjes
- dille-mosterdsaus
2 bl gelatine, witte
1 el mosterd, Franse
100 g paling, gerookte
75 ml room, slag-
200 g roomkaas, verse
200 g zalmfilet,
gerookte

Bereidingstijd: 15 min.
Opstijftijd: 240 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vet een 20 cm. lange cakevorm in.
Bekleed de cakevorm met plasticfolie.
Verdeel 1/3 van de zalm over de bodem.
Laat de gelatine 5 min. weken in een kom met ruim koud water.
Snijd de paling in stukjes.
Meng de roomkaas en de mosterd tot een glad mengsel.
Roer de palingstukjes door het mengsel.
Verhit in een steelpan 1 el. water.
Knijp de gelatine goed uit.
Haal de steelpan van het vuur.
Los de gelatine op in het hete water.
Voeg de opgeloste gelatine al roerend door het roomkaasmengsel.
Klop in een kom de slagroom bijna stijf.
Scheep de slagroom door het roomkaasmengsel.
Scheep de 1/2 van het roomkaasmengsel in de vorm.
Verdeel de 1/2 van de resterende zalm over het roomkaasmengsel.
Scheep de rest van het roomkaasmengsel op de zalm.
Verdeel de resterende zalm over het roomkaasmengsel.
Laat het gerecht afgedekt ca. 4 uur in de ijskast opstijven.
Keer de terrine op een plank.
Verwijder de folie.
Verdeel het gerecht in 4 gelijke delen.
Serveer het gerecht met geroosterd witbrood (zonder korst) en dille.
Serveer er de dille-mosterdsaus bij.

'Thee' van visbouillon met zalm en garnalen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2002-12

Ingrediënten

2 stgl bleekselderij
1-2 el citroensap
1 bk garnalen, cocktail-
(125 g)
2 tn knoflook
- peper
2-3 el sojasaus, Japanse
1 bk tuinkers
1 venkel
1 pt visfond (380 ml)
1 dl wijn, droge witte
1 zalmhaasje, Schots
- zout

Bereiding.

Snijd de venkel en bleekselderij in grove stukken.
Pel en halveer de knoflook.
Leg de venkel, bleekselderij en knoflook in soeppan.
Schenk er de wijn, fond en 4 dl water bij. Breng het geheel zachtjes aan de kook.
Laat de bouillon afgedekt ca. 20 min. trekken.
Zeef de bouillon boven een andere grote pan (de groenten worden niet meer gebruikt).
Breng de bouillon op smaak met zout, peper, sojasaus en eventueel wat citroensap.
Laat de bouillon snel afkoelen en bewaar de bouillon tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Verwarm de bouillon opnieuw.
Snijd de garnalen in kleine stukjes en de zalm in kleine blokjes.
Knip de tuinkers af en meng de tuinkers met garnalen en zalm.
Verdeel de visgarnituur over vier diepe borden.
Schenk de hete bouillon in een theepot.
Serveer de borden.
Schenk aan tafel de bouillon over de visgarnituur.

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 240
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 3 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Torentje van ei en zalm.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Top

Ingrediënten

4 eieren
4 el mayonaise
½ el mosterd
- peper
8 el yoghurt
200 g zalmfilet,
gerookte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.



1
Breng water aan de kook met de eieren erin. Kook ze 8 minuten.



2
Spoel de eieren af onder koud water. Pel de eieren.



3
Snijd de eieren met een eiersnijder of een mesje in plakjes.



4
Snijd de zalm in stukjes, net zo groot als een plakje ei.



5
Doe de yoghurt, mayonaise en mosterd in een kommetje



6
Roer het tot een sausje. Breng op smaak met peper en zout.



7
Bouw op elk bord een torentje van ei en zalm.



8
Verdeel de saus over de torentjes.

Tips:

Gebruik in plaats van zalm eens plakjes kipfilet.
Vervang de mosterdsaus eens door een ander sausje.
Doe bijv. wat dille door de yoghurt en mayonaise.

Verfijnde zalmrolletjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

4 eieren
3 el kaas, geraspte (30+)
200 g kwark, (0% vet)
- peper
5 bld sla
150 g spinazie, blad- (diepvries)
2 gls water, mineraal-
180 g zalm, gerookt

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Roer de eieren schuimig en kruid ze met peper
Giet de eieren in een met bakvel bekleed bakblik.
Ontdooi de spinazie.
Laat de spinazie uitlekken en druk ze goed uit.
Leg de spinazie op de ei-massa.
Bestrooi de spinazie met de geraspte kaas en bak het geheel ca. 10 min. in de voorverwarmde oven.
Laat het geheel afkoelen.
Roer de kwark met het mineraalwater glad, bestrijk het ei-spinazieblik ermee en leg er de zalm in plakjes overheen.
Rol het geheel op, wikkel het in huishoudfolie en zet ca. 30 min. in de koelkast.
Snijd de zalmrol in 16 plakjes en schik ze op slablaadjes.

Vis à la wok.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

350 g aardappelblokjes, panklare
1 aubergine, in blokjes
400 g baarsfilet, Victoria-, in grove stukken (ca. 3 cm)
1 courgette, in blokjes
- kruiden, Provençaalse
2 el olie, olijf-
250 g rucola-mix
400 g zalmforel, gefileerde, in grove stukken (ca. 3 cm)

Bereiding.

Kook de aardappelblokjes en laat ze afkoelen.
Laat in een wok de olijfolie warm worden.
Bak hierin de stukken vis al omscheppend aan.
Voeg vervolgens alle groenteblokjes toe en laat ze omscheppend beetgaar worden.
Voeg de aardappelblokjes toe en schep alles nog even om.
Strooi er flink wat kruiden over.
Verdeel de rucola-mix over 4 borden.
Verdeel, zodra de vis gaar is, het gerecht op de salade.

Tip:

Serveer met een lichte vissoep en eventueel met een tomatensalade.

Bereidingstijd: 10-20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Visspiesen met mangomosterd.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Plus online

Ingrediënten

2 tl citroensap
4 garnalen, grote, rauw (diepvries)
1 mp gemberpoeder
½ mango
2 el mosterd
1 mp sambal
2 el saus, soja- of ketjap
150 g visfilet, stevige (bijv. koolvis, tilapia, zalm)
2 el wijn, witte

Bereiding.

Laat de garnalen ontdooien volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak een marinade van het citroensap, het gemberpoeder, de sambal en 1 el sojasaus. Snijd de vis in blokjes. Meng de marinade door de vis en de garnalen en laat dit afgedekt in de koelkast een ½ uur marineren. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes om de pit weg. Pureer het vruchtvlees van de mango in de keukenmachine of met een staafmixer. Roer er de mosterd, de wijn en de resterende lepel sojasaus door. Warm de grill of barbecue voor. Rijg de visblokjes en garnalen aan grote spiesen. Gril de vis in ca. 6 min. gaar en bruin. Serveer er de mangomosterdsaus bij.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Vistrio.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

- dille, gedroogde
4 st forel, gerookte
4 schf heilbot, gerookte
1 pt saus, mierikswortel-
2 tomaatjes, Kerst-
2 bs tuinkers
4 schf zalm, gerookte
1 ui, gesnipperd

Bereiding.

Schik op elk bord een stukje gerookte zalm, heilbot en forel.
Garneer met een half kerstomaatje, een plukje tuinkers en een schepje mierikswortelsaus.
Leg op de vis wat gesnipperde ui.
Strooi er nog wat dille overheen.

Tips:

Geef er een warme toast bij.
Opgelet: de mierikswortelsaus is behoorlijk pikant! U kunt de saus wat verzachten door er wat sojaroomb of mayonaise door te mengen.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Wraps met gerookte zalm en wasabi-mayonaise.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

5-6 el mayonaise
100 g rucola
2 ds tuinkers
8 wraps of tarwetortillas
400 g zalm, gerookte, in dunne plakjes
wasabi (naar smaak)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer een sausje van de mayonaise en de wasabi.
Wees voorzichtig met de wasabi, want die is behoorlijk pikant.
Proef en pas het sausje aan je smaak aan.
Besmeer elke tortilla met wat wasabi-mayonaise.
Beleg met gerookte zalm, rucola en tuinkers.
Rol de wrap op.
Verpak elke wrap strak in huishoudfolie en leg de wraps een uurtje in de koelkast.
Halveer de wraps met een scherp, glad mes.
Maak een mooi, diagonaal snijvlak.
Serveer de wraps meteen.

Tip:

Wasabi is een Japanse mierikswortelpasta met een groene kleur. Hij smaakt een beetje naar heel sterke mosterd. Wasabi is verkrijgbaar in elke goed gesorteerde supermarkt of in een oosterse winkel.

Zalm de luxe.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: ****
~~Snel / Slank~~
Bron: SurinaamsEten.nl

Ingrediënten

- bloem
6 el Faja Lobi Pom (roerbakmix)
3 tn knoflook, verse
- olie
1 peper, Madam Jeanette
4 tk selderij
1 tomaat
1 tl tomatenpuree
½ ui
1 kp water
700 g zalmmoten (3 st)
- zout

Bereiding.

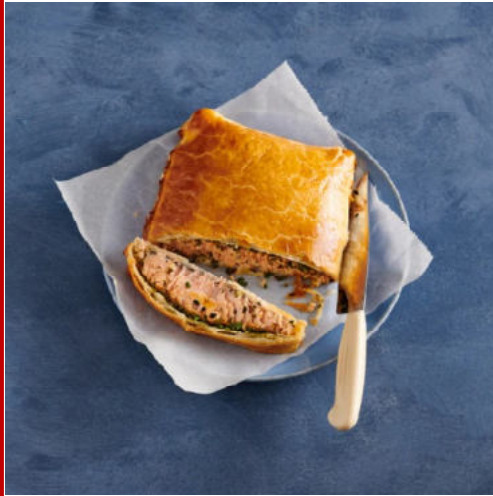
Ontdoe de zalm van vel.
Snij de zalm in blokjes.
Was de blokjes zalm en besmeer ze met bloem.
Verhit een ruime hoeveelheid olie.
Bak hierin de zalm goudbruin.
Haal de blokjes zalm uit de pan.
Verhit 14 el olie.
Fruit hierin de ui, knoflook en peper lichtbruin.
Voeg de tomatenpuree en Pom (roerbakmix) toe.
Scheep het geheel goed door elkaar.
Voeg na enkele min. de zalm en de selderij toe.
Scheep het geheel goed om.
Voeg vervolgens het water toe en laat het geheel 10 min. op laag vuur zachtjes sudderen.
Voeg de laatste 2 min. de in stukjes gesneden tomaat toe.
Voeg zout naar smaak toe.

Tip:

Serveren met Kotomisi rijst en kousenband.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Zalm in bladerdeeg.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Jumbo.com

Ingrediënten

½ el Al-Andalus
20 g bieslook
270 g bladerdeeg, vers
1 ei
15 g peterselie, platte
600 g zalm

1 bakkwastje

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Rol het bladerdeeg met bakpapier uit op een bakplaat.
Hak de bieslook en de peterselie fijn en schep ze door elkaar.
Bestrooi de zalm aan beide kanten met de Al Andalus kruiden.
Leg de zalm in het midden van de onderste helft van de korte kant van het bladerdeeg.
Bestrooi de bovenkant van de zalm met de groene kruiden.
Vouw het deeg over de zalm.
Rol de zijkanten dicht en knijp goed dicht.
Klop het ei los en bestrijk het bladerdeeg 2x met het ei.
Laat de zalm in 35 min. gaar worden in het midden van de oven.
Snijd de zalm in plakken.



Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: 35 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 448
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Zalm in bladerdeeg met citroenspruitjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: 24Kitchen, Carta, Roberta Pagnier

Ingrediënten

30 g boter
1 citroen
8 pl deeg, blader-
½ bs dragon
1 ei
2 tn knoflook
2 el mayonaise
- olie, olijf-, om in te bakken
- peper, versgemalen
2 el pijnboompitten
800 g spruitjes
2 el yoghurt
400 g zalmfilet
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Ontdooi het bladerdeeg.

Zalm.

Snijd de zalm in vier gelijke stukken.
Kluts het ei in een kom.
Leg 4 plakjes bladerdeeg uit, leg op elk plakje een stuk zalm, bestrooi die met een beetje zout en leg hier de resterende plakjes bladerdeeg overheen.
Bestrijk de bovenkant van het bladerdeeg met ei.
Leg de zalmpakketjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze ca. 20 min. in de oven.

Citroenspruitjes.

Breng een pan water met een beetje zout aan de kook.
Maak de spruitjes schoon en halveer ze.
Kook de spruitjes ca. 2 min. en giet ze af.
Pel en snijd de knoflook klein.
Verwarm een koekenpan en rooster de pijnboompitten ca. 4 min.
Rasp de schil van de citroen en halveer de citroen.
Verwarm een scheutje olijfolie en een klontje boter in een koekenpan en fruit de knoflook.
Voeg de spruiten toe en bak de spruitjes ca. 2 min.
Voeg de citroenrasp, pijnboompitten en een klein beetje citroensap toe.
Breng de citroenspruitjes op smaak met zout en versgemalen peper.

Dragonmayonaise.

Pluk en snijd de dragon fijn.
Meng de yoghurt met de mayonaise en roer de dragon er doorheen.
Breng de mayo op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren.

Verdeel de zalmpakketjes en citroenspruitjes over 4 borden.
Serveer er een citroenpartje en de dragonmayonaise bij.

Zalm in een potje met crostini.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Jumbo.com

Ingrediënten

1 baguette, afbak-
1 el dille
1 tl kappertjes
5 el olie, olijf-
- peper, snufje
1 el wijn, witte, droge
180 g zalm, gerookte
- zout, (zee-), snufje
150 g zuivelspread,
naturel

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer in de hakmolen van de staafmixer de zalm fijn.
Scheep 100 g zuivelspread met de wijn, de dille en peper naar smaak erdoor.
Scheep de zalmspread in de potjes of glaasjes en strijk glad.
Verdeel de rest van de zuivelspread erover en strijk weer glad.
Bestrooi met de kappertjes en peper naar smaak.
Bewaar de potjes of glaasjes tot serveren in de koelkast.
Snijd de baguette in dunne sneetjes (afbakken is niet nodig!).
Verhit in een ruime koekenpan steeds een scheut olijfolie en bak de sneetjes brood aan beide kanten goudbruin en krokant.
Bestrooi de crostini met (zee)zout en leg ze op een schaal.
Bak zo alle sneetjes.
Zet de potjes of glaasjes op de borden en leg er de crostini bij.

Zalm kebabs.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

4 champignons, grote
½ paprika, groene, in
blokjes
½ tl peper, zwarte,
versgemalen
4 el sap, citroen-
1-2 el saus, teriyaki-
4 tomaten, cherry-
½ ui, fijngesnipperd
1 ui, in partjes
600 g zalm, in blokken

Bereidingstijd: - min.
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.

Doe de vis, de fijngesneden ui, het citroensap, de teriyakisaus en de versgemalen peper in een kom.

Meng de ingrediënten goed en dek af met folie.

Marineer dit 2-4 uur in de koelkast.

Rijg de vis en de groenten op de spiesen.

Besmeer de spiesen met de marinade.

Barbecue de spiesen ca. 8-10 min.

Draai de spiesen tijdens het bakken min. 1 x om en bestrijk ze opnieuw met marinade.

Tip:

Vervang de zalm eens door een andere stevige vis (bijv. zwaardvis).

Zalm met champignons en spinazie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

200 g champignons
2 el olie, sesam-
2 el olie, zonnebloem-
1 tl sambal oelek
4 el saus, vis-
400 g spinazie, blad-,
verse
1 el zaad, sesam-
500 g zalmfilet

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de zalm, dep hem droog en snijd hem in repen.
Marineer de vis ca. 10 min. in de vissaus.
Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Was de spinazie, schud hem droog en verwijder ongerechtigheden.
Verhit de olie en de sesamololie in de wok.
Bak de champignons er kort in, voeg de spinazie toe en laat hem slinken.
Schuif de groente naar de rand van de wok en leg de stukken zalm in het midden.
Bestrooi ze met sesamzaad en bak ze voorzichtig (let er bij het keren op dat de vis niet uit elkaar valt).
Meng tot slot de groente voorzichtig met de vis en breng het geheel op smaak met sambal oelek.

Zalm met krokante Tikka Masala korst .



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Pagulica

Ingrediënten

2 broden, naan-, naturel
(of met knoflook /
koriander)
100 g cashewnoten,
gezouten
1 dl olie, olijf-
100 g Tikka Masala (van
Pataks)
600 g zalmfilet, zonder
huid

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Maal het brood en de noten, samen met de Tikka en de olie in de keukenmachine tot een deegachtige massa.
Verdeel de vis in 4 porties en leg de stukken in een lage ovenschaal.
Dek af met het broodmengsel.
Bak af in 20 min.

Tip:

Serveer er gestoomde paksoi bij.



Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: ca. 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Zalm met kruidenkaas.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank
recepten

Ingrediënten

2 cracottes
30 g kaas, kruiden-
1/2 el olie
1 el peterselie, verse,
fijnggehakt
60 g zalmfilet

Bereidingstijd: - min.
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 de olie.
Besmeer de zalmfilet met de kruidenkaas.
Leg de zalmfilet in de olie en laat dit eventjes
bakken.
Verdeel de zalm over de cracottes en bestrooi
ze met peterselie.

Zalm met salade (skottelbraai).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Skottelbraai-recepten

Ingrediënten

- crème fraîche
- knoflook
- komkommer
- mayonaise
- paprika
- patat of brood, stok-sla
- tomaat
4 st zalm, verse

Voorbereiding.

Maak van de crème fraîche, mayonaise en (veel) knoflook een saus.
Maak de groenten schoon, snijd ze in stukjes en voeg ze bij elkaar in een salade.

Bereiding:

Maak de skottelbraai aan en doe er wat olijfolie op.
Leg de moten zalm in de hete olijfolie en bak ze aan beide kanten totdat ze gaar zijn.

Dien de zalm met de salade en de patat of stokbrood op.
Gebruik de knoflooksaus als dressing over de salade, als saus over de zalm en bij het stokbrood of bij de patat.

Voorbereidingstijd: 10 min.

Bereidingstijd: 10 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Zalm met winterpeen, pastinaak en dillesaus.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ****

Snel / Slang

Bron: Jumbo

Ingrediënten

25 g boter, room-, ongezoeten
2 tk dille
1 tn knoflook, fijngehakt - kruiden, vis-
2 el olie, olijf-
1 snf peper
100 ml room, slag-
1 sjalot, fijngesnipperd
200 ml visfond of - bouillon
100 ml wijn, witte, droge
150 g winterpeen,
4 zalmfilets, met huid

Bereiding.

Hak de stelen en het blad van de dille fijn; houd steel en blad gescheiden.

Smelt in een (saus-) pan de boter.

Fruit de sjalot 1 min.

Voeg de wijn, dillesteeltjes, visfond en slagroom toe.

Breng aan de kook en laat 10-15 min. inkoken tot 200 ml.

Houd de saus op laag vuur warm.

Schil de winterpeen en snijd in blokjes van ½ cm.

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Verhit in een koekenpan 1 el olijfolie.

Bak de wortel en pastinaak 1 min.

Voeg de knoflook toe en bak de groenten in 2-3 min. beetgaar.

Leg de zalm op de huid op de bakplaat.

Bestrijk de vis met de laatste el olijfolie.

Bestrooi de zalm met viskruiden.

Verdeel er de wortel en pastinaak over en bestrooi met peper naar smaak.

Bak de zalm met de groenten in de voorverwarmde oven in 10-12 min. gaar.

Dek de bakplaat (met bakpapier bekleed) na 8 min. af met aluminiumfolie.

Voeg het dilleblad toe aan de saus en mix het geheel met de staafmixer schuimig.

Verdeel de zalmfilets en de groenten over 4 borden en schep de dillesaus over de vis.

Garneer de zalm en groenten eventueel met wat extra dille of kiemgroente.

Tip:

Bak de groenten 1 dag tevoren en bewaar ze afgedekt in de koelkast. Ook de saus kan 1 dag eerder worden gemaakt.

Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: ca. 10-12 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Zalm uit de oven met gele paprikasaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: C1000

Ingrediënten

2 el bieslook, verse
10 g boter
1½ dl bouillon,
tuinkruiden- (tablet)
1 tn knoflook
1 el olie, olijf-
1 paprika, gele
- peper, versgemalen
1 dl room culinair
500 g zalmfilet
- zout

Bereiding.

Knip de bieslook klein.
Ontzaad en halveer de paprika.
Snipper de knoflook.
Rooster de paprika met de bolle zijde naar boven in een voorverwarmde oven in ± 25 min. gaar.
Verpak hem in een plastic zakje en laat het 10 min. liggen.
Trek het velletje eraf en pureer het vruchtvlees met een staafmixer.
Bestrijk de zalm met de olie.
Bestrooi de zalm met peper en zout naar smaak.
Laat de zalm in een voorverwarmde oven (200° C) in ± 15 min. gaar worden.
Smelt intussen de boter met de knoflook.
Voeg de paprikapuree toe en bak alles 1 min. op een hoog vuur.
Schenk de bouillon en de room erbij.
Breng alles aan de kook.
Roer de bieslook erdoor.
Serveer de saus met de zalm.

Tip:

Lekker met tagliatella en geroosterde courgetteplakken met Parmezaanse kaassnippers.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 40 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1575
Energie kcal: 375
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zalm-broccolitaart (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: AirfryerBoekje 3.0

Ingrediënten

500 g broccoli
½ tl dille
4 eieren
- kaas, oude, geraspte
1 el mosterd
- peper, versgemalen
200 g room, slag-
200 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Kook of stoom de broccoli in kleine roosjes gaar. (Snijd de schil van de stam van de broccoli en maak kleine stukjes van de rest van de stam en kook/stoom deze mee. Ze kunnen gewoon in de taart.)

Breek de eieren in een grote kom.

Voeg de slagroom, mosterd, dille, peper en zout toe en klop het tot een luchtig geheel.

Snijd de zalm in kleine stukjes.

Verdeel de broccoli over een (ingevette) oven-schaal of bakvorm.

Schik de zalm erover.

Giet het eimengsel in de schaal.

Bedek de schaal met aluminiumfolie en bak de taart afgedekt in de airfryer (20 min./180°C).

Verwijder nu de aluminiumfolie en bak de taart nog 40 min./160°C onbedekt (als de broccoli dreigt te verbranden kun je de taart opnieuw bedekken met folie. Houd in dat geval een iets langere baktijd aan).

Stooi de kaas over de taart en doe de airfryer nog 5 min./160°C aan.

Serveer de taart/quiche direct.

Bereidingstijd: - min.

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-makreelbonbons.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

½ citroen, rasp en sap van
½ bs dille, fijngehakt
2 tk dille, om te garneren
1 makreelfilet, gerookte
- peper, versgemalen
1 el room, zure
½ sjalot, fijngesnipperd
8 pl zalm, gerookte

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 140
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 1,6 g

Bereiding.

Snijd of pluk de makreelfilet fijn.
Meng de makreel met de zure room, de sjalot, de dille en de citroenrasp.
Breng het mengsel op smaak met citroensap en versgemalen peper.
Leg de plakjes zalm op een snijplank.
Scheep met 2 lepels kleine hoopjes van het makreelmengsel in het midden van de zalm.
Vouw de zalm aan alle kanten om de makreel en leg de bonbons omgekeerd op een schaal.
Serveer de bonbons met een plukje dille en druppel er nog wat citroensap erover.

Tip:

Lekker met toast en een volle rijke Argentijnse Chardonnay (een echte borrelwijn).

Zalm-roomkaashapjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: VitamineZee.nl

Ingrediënten

1 bld andijvie, krul-
2 el azijn, balsamico-
2 el bieslook,
fijngesneden
- peper, zwarte,
versgemalen
100 g roomkaas, light,
verse
16 toastjes, ronde,
Melba
100 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Vermeng de roomkaas met de azijn, bieslook en peper en zout naar smaak.
Leg de zalm op plasticfolie.
Bestrijk de plakken met het kaasmengsel.
Rol strak op en leg 30 min. voor het serveren in de koelkast.
Verwijder de folie.
Snijd de zalmrollen in plakjes van 1 cm dik.
Leg deze op een toastje.
Garneer met een toefje krulandijvie.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Zalmbonbons.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Oil & Vinegar

Ingrediënten

1 el citroensap
50 g crème fraîche
3 el dillecitroenmosterd
- groenten, kiem-
175 g mascarpone
- sla
- zalm, gerookte

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng het citroensap, crème fraîche, dillecitroenmosterd en mascarpone goed door elkaar.

Leg 2 plakjes gerookte zalm kruiselings over een klein schaalpje.

Vul de zalmplakjes met het mosterdmengsel. Vouw de zalmbonbon dicht.

Laat de bonbon even in het schaalpje zitten voor een mooi rond resultaat.

Breng de bonbons over in 6 mooie schaalpjes. Presenteer de zalmbonbons met sla en kiemgroenten.

Tip:

Variëren met vlees? Gebruik dan rosbief of een mooie Italiaanse ham i.p.v. gerookte zalm.

Zalmbroodjes met crème fraîche en rucola.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

8 el crème fraîche
4 Kaiserbroodjes (af te
bakken)
1 limoen
- peper, versgemalen
20 g rucola
4 el zalmeitjes
200g zalmfilet,
gerookte, Noorse

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: 8 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1240
Energie kcal: 295
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 23 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen de limoen onder stromend water schoon.
Rasp de groene schil van de limoen dun af.
Pers de limoen uit.
Klop de limoenrasp met het sap door de crème
fraîche.
Bak de Kaiserbroodjes volgens de aanwijzingen
op de verpakking af.
Laat de broodjes iets afkoelen.
Snijd de Kaiserbroodjes open.
Verdeel de rucola en de zalm over de helften.
Lepel de crème fraîche over de zalm.
Bestrooi de broodjes met peper naar smaak.
Garneer de broodjes met de zalmeitjes.

Zalmbulgur met avocado en limoenyoghurt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vacance Select

Ingrediënten

2 avocado's, rijpe
½ blk bouillon, groente-
250 g bulgur
1 bs koriander, blaadjes,
grof gehakt
- olie, olijf-
- peper, chili-, uit de
molen
2,7 dl water
600 g zalm
- zout, zee-

Voor de dressing:

1 tl honing
1 limoen, geraspte schil
(+ beetje sap)
200 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de limoenyoghurt en breng de yoghurt op smaak met limoensap. Kook de bulgur in een kleine 10 min. in de bouillon gaar, dek de pan af en houd de bulgur warm.

Snijd de avocado in kleine blokjes.

Meng de avocado met de bulgur en de grof gehakte koriander.

Breng op smaak met zeezout en chilipeper.

Snijd de zalm in blokjes en bak ze kort in olijfolie in een koekenpan.

Breng op smaak met zout en peper.

Maak de salade op met de blokjes zalm en serveer met limoenyoghurt.

Garneer tot slot met een beetje chilipeper uit de molen of Sumak als je dat hebt.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Zalmcanapés.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

½ ds champignons
8 el cocktailsaus
1 tl dille
1 el lekvocht zalm
- sla
1 bl zalm
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g

Bereiding.

Snijd de dille fijn.
Laat de zalm uitlekken en vang 1 el vocht op.
Verwijder graten en velletjes.
Snijd de champignons in chipsdunne plakjes.
Leg de champignonschijfjes 1 minuut in kokend water met wat zout.
Laat de champignonschijfjes uit lekken.
Meng de champignon met de zalm.
Vermeng de cocktailsaus met de dille en het lekvocht.
Leg wat blaadjes sla in 4 wijde glazen.
Scheep op de sla het zalmmengsel.
Giet er het cocktailsausje over.
Zet de glazen even weg om de smaken in te laten trekken.

Tip:

Lekker met stokbrood en kruidenboter.

Zalmcocktail.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

½ ds champignons
8 el cocktailsaus
1 tl dille
1 el lekvocht zalm
- sla
1 bl zalm
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de dille fijn.
Laat de zalm uitlekken en vang 1 el vocht op.
Verwijder graten en velletjes.
Snijd de champignons in chipsdunne plakjes.
Leg de champignonschijfjes 1 minuut in kokend water met wat zout.
Laat de champignonschijfjes uit lekken.
Meng de champignon met de zalm.
Vermeng de cocktailsaus met de dille en het lekvocht.
Leg wat blaadjes sla in 4 wijde glazen.
Schep op de sla het zalmmengsel.
Giet er het cocktailsausje over.
Zet de glazen even weg om de smaken in te laten trekken.

Tip:

Lekker met stokbrood en kruidenboter.

Zalmcrème op amuselepel.



Menugang: Amuse-
gerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Carta

Ingrediënten

1 el bieslook, in kleine
stukjes
75 g kaas, room-, zachte
- peper
25 g pistachnoten,
fijngenhakt
- rucola
150 ml slagroom
200-300 g zalmplakjes
of -reepjes, gerookte
- zout

Bereiding.

Snijd de zalm met de hand of in de
keukenmachine fijn.
Voeg de room en roomkaas toe aan de zalm.
Roer de crème tot een glad geheel.
Voeg desgewenst zout of peper toe.
Spatel dan de fijngehakte pistachenootjes
erdoor.
Laat het geheel in de koelkast opstijven.
Leg een mooi blaadje rucola of wat blaadjes
veldsla of een witlofblaadje op een amuselepel.
Leg er een bolletje van de zalmcrème op.
Garneer met wat sprietjes bieslook.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Zalmfilets.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 citroen-/limoensap
- kervel, verse
1 komkommer
1 paprika, geel
1 paprika, groen
- sla, gemengd
2 tomaten
4 zalmfilets
2 ui, rode

Bereiding.

Verdeel de sla over vier borden.
Snijdt de tomaten in parten en leg deze op de sla.
Snijdt de komkommer in dunne plakjes en voeg deze aan de sla toe.
Snijdt de paprika's in dunne reepjes en voeg deze aan de sla toe.
Snijdt de uien in ringen en voeg deze aan de sla toe.
Leg hierop een paar takjes kervel.
Zet de sla koel weg.
Verwarm een grill.
Bestrijk de visfilets met olijfolie.
Strooi er peper en zout over.
Leg de vis op of onder de voorverwarmde grill.
Grilleer de vis in 4 minuten bruin en gaar.
Maak de sla aan met Vinaigrette Metropole.
Leg de warme visfilets op de salade.
Druppel er citroensap over.

Tip:

Serveren met gebakken aardappelblokjes.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Zalmfilet met olijf en bosui.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

- barbecuesaus
1 olijf, zwarte, in ringetjes
1 ui, bos-, in ringetjes
- viskruiden
1 zalmfilet

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vet het pannetje licht in.
Verhit het pannetje.
Bestrooi intussen het zalmfiletje met wat viskruiden.
Bak het zalmfiletje snel aan beide kanten bruin.
Doe het zalmfiletje over op u bord.
Bak de bosui en olijf even aan.
Laat de bosui en olijf op het zalmfiletje glijden.
Doe er een toefje barbecuesaus op.

Zalmkroketjes (Airfryer).



Menugang: Hapje, hoofd-Gerecht, snack
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: AirfryerBoekje 3.0

Ingrediënten

1 el bieslook, verse
½ pk crackers,
boekweit- of kastanje-
1 el dille, verse
1 ei, los geklopt
1 el kaas, (geiten-),
gerapste (oud)
- peper, versgemalen
1 blk zalm, roze,
uitgelekt
1 tl zout, zee-, Keltisch

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Bereiding:

Maak de zalm met een vork fijn in een schaalte of diep bord.

Meng het ei, de kaas en de verse kruiden erdoor.

Breng op smaak met peper (en evt. zout).

Maal voor het paneermeel de crackers in een keukenmachine fijn.

Meng in een ander bord of schaalte de paneermeelmeel en het zout door elkaar.

Vorm van het zalmmengsel 8 kroketjes en rol deze door het paneermeel.

Bak ze af in de Airfryer (8 min. op 200°C).

Tips:

Lekker met zelfgemaakte knoflook-mayonaise en frietjes.

Vervang de zalm eens door Hollandse garnaaftjes.

Zalmmayonaise.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Thea Wildeman

Ingrediënten

6-7 el mayonaise
2 tk peterselie
1 sjalotje
60 g zalmsnippers,
gerookte

Bereiding.

Doe de mayonaise in een kom.
Snijd de peterselie en de zalmsnippers heel fijn.
Snijd de sjalot fijn.
Meng alle ingrediënten door de mayonaise.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zalmmousse I.



Menugang: Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4-5
Sterren: *
Snel / Slangk
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 mp chilipoeder
½ zk dille, verse (15 g)
2 bl gelatine, witte
1 el peperbessen, roze (Royal Mail)
1/8 l room, slag-
1 kp roomkaas, verse, naturel (150 g)
1 sinaasappel, pers-
2 pk zalmfilet, gerookte (100 g)

Voorbereiding:

Laat in een kom met ruim koud water de gelatine 5 min. weken.
Bekleed een ronde schaal (Ø 16 cm).
Leg op de bodem van de schaal enkele toefjes dille.
Bekleed de schaal met helft van plakjes zalm.
Pers de sinaasappel uit.
Verwarm het sap zachtjes in een steelpan.
Knijp de gelatine goed uit.
Neem het sap van het vuur.
Laat de gelatine al roerend in de hete sap oplossen.
Zet de steelpan in bak met koud water.
Laat het mengsel in ca. 2 min. afkoelen tot lauwwarm.
Snijd de rest van de zalm in kleine stukjes.
Knip 3 takjes dille fijn.
Doe het gelatinemengsel en de roomkaas in een kom.
Roer de roomkaas en gelatine tot glad mengsel.
Roer de stukjes zalm, dille, chilipoeder en peperbessen door de roomkaas.
Klop de slagroom stijf.
Scheep de slagroom luchtig door het zalmmengsel.
Scheep het zalmmengsel in de schaal.
Strijk de bovenkant glad.
Laat de mousse, afgedekt, in een koelkast ca. 3 uur opstijven.

Bereiding:

Zet een platte schaal op de ronde schaal.
Keer beide schalen om.
Schud beide schalen licht.
Laat de mousse op de platte schaal glijden.
Verwijder de folie voorzichtig.
Garneer de zalmmousse met de rest van de dille.

Voorbereidingstijd: 20 min.

Bereidingstijd: 5 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 145

Eiwit: 12 g

Koolhydraten: 9 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 2 g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Zalmmousse II.



Menugang: Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4-5
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Tante Kitty

Ingrediënten

1 kp azijn
- citroensap
2-3 eieren, gekookte,
kleine
3-4 bl gelatine, witte
½ kp mayonaise
- peper
½ kp room, zure
1 gbl zalm, rose
- zout

Bereiding.

Laat de gelatine weken in ruim koud water.
Kook de eieren hard.
Laat de zalm uitlekken.
Verwijder vet, graten en velletjes van de zalm.
Prak de zalm fijn.
Roer de mayonaise, room, kruiden, ketchup en een beetje zout door de zalm.
Verwarm de azijn tot het kookpunt.
Los de de uitgeknepen gelatine op in de azijn.
Laat de azijn afkoelen.
Snijd de olijven in dunne plakjes.
Roer de olijven en de azijn door het zalmmengsel.
Breng de zalmmousse op smaak met peper, zout, citroensap en ketchup.
Vul een met olie ingevette vorm met de helft van het mengsel.
Leg de gehalveerde eitjes met de bolle kant onder op het mengsel.
Bedeck de eieren met de rest van de moes.
Druk het geheel een beetje aan.
Doe folie over de vorm.
Laat de mousse minstens 6 uur in de koelkast opstijven.
Leg voor het opdienen de vorm even in heet water.
Maak eventueel de randen van de vorm even los met een mes.
Stort de zalmmoes op een bord.
Versier de zalmmousse met partjes citroen en stukjes olijf.
De olijven kunnen vervangen worden door stukjes zoetzure augurk.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Zalmovenshotel met broccoli.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl,
Weight watchers

Ingrediënten

400 g aardappelen
10 g amandelschaafsel
2 el bloem
1 kg broccoliroosjes (diepvries)
1 bs dille
3 eieren
4 el mierikswortel
- peper, versgemalen
500 g yoghurt, natuur 0% vet
150 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Kook de broccoliroosjes ca. 5 min. voor.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de gerookte zalm in repen.
Laat de broccoliroosjes uitlekken en doe ze met de aardappelen in een ovenschaal (ca. 20 cm x 30 cm).
Leg de reepjes gerookte zalm erover.
Was de dille, schud ze droog en hak ze fijn.
Meng de dille met de yoghurt, de bloem, de eieren, de mierikswortel en breng het geheel op smaak met peper en zout.
Giet het mengsel over de ovenschotel.
Bestrooi de ovenschotel met de amandelschaafsel en laat het gerecht in de oven in ca. 30 min. gaar worden.
Serveer de ovenschotel direct.

Vorbereidingstijd: 10 min.
Bereidingstijd: 35 min.
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

Zalmpakketje met kruidenboter en sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

200 g aardappelschijfjes, koelvers
1 el boter
1 pl citroen
1 tn knoflook, geperst
1 el olie, olijf-
3 tk peterselie, fijngehakt
100 g sperziebonen, geblancheerd
4 tomaatjes, cherry- of kers-, gehalveerd
1 zalmfilet

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 5 g
Groente: 160 g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de boter met de peterselie en de knoflook.
Neem een vel aluminiumfolie van ca. 30 cm lang en verdeel de sperziebonen erover.
Leg de zalm en tomaatjes erop.
Schep de kruidenboter erop en leg de citroen erbij.
Vouw het folie dicht en bak het pakketje in de oven in 15-20 min. gaar.
Verhit intussen de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de aardappelschijfjes in circa 15 min. goudbruin en knapperig.
Maak het zalmpakketje voorzichtig open, zodat de stoom kan ontsnappen.
Serveer het pakketje met de gebakken aardappelschijfjes.

Zalmpakketjes I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

25 g boter, gesmolten
20 vel deeg, filo-, van 15
x 15 cm

Voor de vulling:

1 el citroensap
150 g garnalen, grof
gesneden
100 g Hüttekäse
- peper
2 uitjes, lente-, in dunne
ringen
150 g zalmsnippers,
gerookte, grof gesneden
- zout

Bereiding.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bestrijk per pakketje 2 deegvelletjes met boter.
Leg de pakketjes, iets versprongen, op elkaar.
Meng alle ingrediënten voor de vulling.
Verdeel de vulling over de deegplakjes.
Vorm de deegplakjes tot buideltjes en knijp ze
dicht.
Bak de pakketjes in het midden van de oven in
± 12 min. lichtbruin.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Groente: - g
Koolhydraten: 9 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Verzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Zalmpakketjes II.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 schf citroen
4 tk dille (of ½ tl dille, gedroogde)
400 g groentemix (peen, bloemkool & broccoli)
5 el olie, olijf-
3 el olie, olijf-, milde
2 el ras el hanout (specerijenmix)
250 g tuinbonen (diepvries)
4 zalmfilets met huid (à 135 g)

Benodigd

4 vel bakpapier

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 165°C.
Laat de tuinbonen ontdooien volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd intussen de groente grof.
Bestrijk met een bakkwastje de zalmfilets met huid aan beide kanten met 2 el olijfolie.
Leg de filets met de huidkant onder op de vellen bakpapier.
Meng de groentemix en de tuinbonen met de ras el hanout en 3 el milde olijfolie.
Verdeel de mix over de vis.
Verdeel er ook de dille en citroen over.
Vouw de randen van het bakpapier naar elkaar toe en vouw ze goed dicht, zodat er geen stoom kan ontsnappen.
Leg de pakketjes op een bakplaat en bak ze in de voorverwarmde oven ca. 15 min. (de binnenkant van de zalm mag nog rosé zijn, de groente moet beetbaar zijn).

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 477
Eiwit: 32 g
Groente: 163 g
Koolhydraten: 9 g
Suiker: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
Onverzadigd: - g
Verzadigd: 5 g
Vezels: 8 g
Zout: 0,3 g

Zalmpizza.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 pizzabodem

Voor de vulling:

50 g kaas, geraspte
1 tn knoflook
- olie, olijf-
12 olijven, zwarte, pitloze
1 tl oregano, (gedroogde)
- peper, versgemalen, naar smaak
6 tomaten, middelgrote
220 g zalm, halfrode of rode

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 230°C.
Dompel de tomaten ca. 10 sec. onder in kokend water, ontvel ze en snijd ze in plakjes.
Bestrijk de pizzabodem met olijfolie en verdeel de schijfjes tomaat, de stukjes zalm en de olijven daarop.
Bestrooi alles met oregano, versgemalen peper en het uitgeknepen teentje knoflook.
Bedek het geheel met de geraspte kaas.
Bak de pizza in ca. 20 min. in de voorverwarmde oven.

Vorb.tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
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

Zalmpotjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Coöp

Ingrediënten

4 el bieslook, fijngehakt
150 g boter
1 citroen, in partjes
- nootmuskaat
400 g zalmfilets
1 stokbrood

4 bakjes, ramequin-,
ingevet

Bereiding.

Verhit de boter met een snuf nootmuskaat en bak hierin de zalmfilet 6-10 min. op een lage stand, tot de zalm net gaar is.

Verdeel de zalm over de schaalpjes en duw een beetje aan.

Houd 2 tl bieslook apart.

Voeg de rest van de bieslook toe aan het bakvet en giet dit over de zalm.

Zet de bakjes ca. 1 uur in de koelkast, tot de boter is gestold.

Garneer met de overige bieslook.

Snijdt het stokbrood in sneetjes.

Rooster de sneetjes stokbrood.

Serveer de zalmpotjes op een bordje met de sneetjes stokbrood erbij en garneer met een partje citroen.

Bereidingstijd: 15 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 665

Eiwit: 28 g

Koolhydraten: 41 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 42 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 22 g

Vezels: 2 g

Groente: - g

Zout: 1,1 g

Zalmroerbak met broccoli en paprika.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: KeukenTafel.nl

Ingrediënten

250 g broccoli, in roosjes
1 citroen
2 cm gemberwortel, geschild en gehakt
1 tn knoflook, gehakt
2 el olie, roerbak- of arachide-
1 paprika, gele, zonder zaadjes, in reepjes
- peper, versgemalen
1 el sesamzaadjes
2 el sojasaus
1 ui, rode, in partjes
1 uitje, lente-/ bos-, in ringetjes
250 g zalmfilet, ontdooid, in repen
- zout

Bereiding.

Kook de broccoli 4 min. (of 2 min. in de magnetron, afgedekt op 800 Watt), giet af en spoel er koud water over.

Boen de citroen schoon, rasp 1 tl van de schil en pers de vrucht uit.

Verhit 1 el olie en roerbak hierin de visrepen met de citroenrasp 2-3 min. op een hoog vuur. Bestrooi de zalm met zout en peper, schep de vis uit de pan en houd hem warm onder aluminiumfolie.

Verhit de rest van de olie en roerbak hierin de gember, knoflook, ui en paprika 3-4 min. Schep de broccoliroosjes erdoor en bak nog 2 min.

Voeg de vis, het citroensap en de sojasaus toe en verwarm even.

Serveer het gerecht bestrooid met sesamzaad (eventueel geroosterd in een droge hete koekenpan) en bosui.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Zalmrolletjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 tl knoflookpoeder
200 g Mon Chou
1 el oregano
1 tl paprikapoeder
1 el peterselie
200 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de Mon Chou zacht worden.
Men de Mon Chou goed met de oregano, knoflookpoeder, peterselie en paprikapoeder.
Leg 2 stukken aluminiumfolie op een werkvlak.
Spreid op beide, naast elkaar, de zalm uit in een rechthoek van ca.15 cm breed en 25 à 30 cm lang.
Verdeel het Mon Chou-mengsel over beide zalmrechthoeken.
Rol (m.b.v. de folie) de zalm in de lengte op en draai de uiteinden van de folie dicht.
Leg de rol minimaal 1 uur in de diepvries om op te stijven.
Snijd de rol in plakjes van ongeveer 1 cm.
Laat de rolletjes op kamertemperatuur komen.

Zalmrolletjes met limoenricotta.



Menugang: Hapje
Keuken:
Stuks: 16
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Thea Wildeman

Ingrediënten

2 tk basilicum, verse
250 g kaas, ricotta-
1 limoen
- peper, versgemalen
200 g zalmfilet,
gerookte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 40
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 1 g
Suiker: - g
Natrium: 155 mg
Vet: 2 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 1 g
Vezels: 0 g
Zout: - g

Bereiding.

Boen de limoen schoon, rasp de groene schil eraf en pers de limoen uit.
Meng de ricotta door de limoenrasp en breng op smaak met peper en zout.
Spreid een stuk folie uit op een werkvlak.
Leg de plakjes zalm erop in een rechthoek van ca. 20 x 16 cm.
Sprenkel het limoensap erover en bestrijk de zalm voorzichtig met een dun laagje limoenricotta.
Dek het af met de blaadjes van het basilicum.
Rol de zalm vanaf lange zijde met behulp van de folie op.
Wikkel de zalmrol in de folie en laat ca. 1 uur in de koelkast opstijven.
Verwijder de folie en snijd met een scherp mes de zalmrol in plakjes van ca. 1 cm dik.
Serveer de rolletjes in schaalpjes.

Zalmrösti met gepocheerd ei.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Koken met Carl

Ingrediënten

Voor de rösti:

100 g aardappelen,
loskokend
2 el boter
2 eieren
- nootmuskaat
1 sch olie, arachide-
- peper
- zout

Voor de gepocheerde eieren:

2 el azijn
4 eieren

Voor de zalm:

1 bk tuinkers
1 bs waterkers
4 pl zalm, gerookte

Bereiding.

Spoel de water- en de tuinkers en laat die uitlekken in een vergiet.

Maak dan de dressing.

Meng de zure room met mierikswortelpasta (voorzichtig met toevoegen; is zeer sterk van smaak) en de azijn.

Breng de dressing op smaak met peper en zout en zet de dressing apart.

Schil voor de rösti de aardappelen en rasp ze grof.

Spoel de aardappelen niet af, want het zetmeel dient als lijm om de rösti bij elkaar te houden.

Scheid het geel en het wit van de 2 eieren en meng het eiwit door de geraspte aardappelen.

Kruid de aardappelen met peper, zout en muskaatnoot.

Verhit boter met arachideolie in een pan.

Schep een lepel van het aardappelmengsel in de pan en duw plat in de vorm van een koekje.

Bak de rösti tot goudbruin aan beide kanten.

Houd de rösti warm en bak de andere koekjes.

Breng voor het gepocheerde ei een grote ketel met veel water met de azijn aan de kook.

Breek de eieren apart in een kopje.

Zet het vuur lager, maar houd het water tegen het kookpunt aan.

Maak met een garde een kolk in het water en giet elk ei met een korte beweging in het water.

Pocheer de eieren gedurende 3 min.

Laat de eieren uitlekken op een keukenhanddoek.

Leg voor de afwerking een rösti op een bord.

Drapeer de gerookte zalm erover.

Werk het af met de tuinkers, de waterkers en een lepel dressing.

Leg het gepocheerde ei erop en strooi er nog een snufje zout en een snufje versgemalen peper over.

Dien het gerecht snel op.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de dressing:

1 el azijn
3 tl pasta,
mierikswortel-
- peper
2 el room, zure
- zout

Bereidingstijd: 60 min.
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

Zalmspiesjes voor de barbecue.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Zomerslank met Sonja

Ingrediënten

10 plk ham, achter-
- olie, olijf-
- peper
800 g zalm
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de zalm in 18 stukken.
Bestrooi de zalm met peper en zout.
Omwikkel elk zalmblokje met een stukje achterham.
Steek 3 blokjes zalm aan een spies.
Bestrijk de zalmspiesen met olijfolie vlak voordat ze op de BBQ gaan.
De spiesjes na 2½ min. keren.
Na totaal 5 min. zijn de spiesjes klaar.

Tip:

Vervang de zalm ook eens door zeewolf of kabeljauw.

Zalmsteak met witlof en witte wijnsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Toprecept.nl

Ingrediënten

1 tl azijn, wijn-, witte
115 g boter
1 el olie, olijf-
1 sjalotje
3 el slagroom
½ tl suiker
1 dl vermout, droge, witte
½ pt visfond (à 380 ml)
1 dl wijn, droge, witte
6 str witlof
4 zalmsteaks (à ± 70 g)

Bereidingstijd: 10-15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 330
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 1 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel het sjalotje.
Snipper het sjalotje fijn.
Snijd 100 g boter in blokjes.
Laat het sjalotje, de fond, de vermout en de wijn in een pan op hoog vuur in ± 15 min. tot ± 1 dl inkoken.
Zeef de saus boven een hoge pan.
Klop met een staafmixer of garde de boterblokjes door de saus.
Was de struikjes witlof.
Maak de witlof schoon.
Snijd de witlof in repen van 1 cm en halveer die.
Verhit de olie en de rest van de boter in een wok of koekenpan.
Roerbak het witlof ± 2 min. in de wok
Voeg de suiker en de azijn toe aan het witlof.
Verwarm het geheel nog ± 1 min.
Laat intussen de zalmsteaks goed warm worden.
Verwarm de saus opnieuw en schep de slagroom er door.
Scheep het witlof in het midden van een schaal.
Scheep de saus om de witlof.
Leg de warme zalm er bovenop.

Tip.

Serveren met gekookte minikrieltjes.

Zalmtaart.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 courgette, in plakjes
2 eieren
150 g kwark
150 g meel, bak-, zelfrijzend
3 el olie
- peper
2 dl room, slag-
1 bl zalm, roze (418 g)
- zout

Bereidingstijd: - min.
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 200°C.
Meng de kwark met de olie en het zelfrijzend bakmeel en kneed dit tot een soepel deeg.
Rol het deeg dun uit en bekleed hiermee een ingevette taartvorm Ø 22-24 cm.
Prik met een vork gaatjes in de deegbodem.
Verwijder de graten en de velletjes van de zalm en verdeel de vis en de courgette over de deegbodem.
Klop de eieren los met de slagroom, zout en peper.
Bestrijk de deegrand met het eimengsel en schenk de rest over de zalm en courgette.
Bak de taart één richel onder het midden van de oven in 30-40 min. lichtbruin en gaar.

Zalmtaart van de bakplaat.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

1 blk ansjovisfilets, uitgelekt
2 el bieslook, fijngehakt
1/8 l crème fraîche
2 blk deeg, croissant-
1 eidooier, losgeklopt
3 eieren
- peper
500 g venkel, in reepjes
1 gblk zalm, roze, uitgelekt, verbrokkeld
- zout

Benodigd

1 bakplaat, kleine, ingevet

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Rol 1½ blikje deeg uit tot een lap, iets groter dan de bakplaat.

Leg die op de bakplaat en vouw de randen naar binnen.

Rol de rest van het deeg uit, snijd er visjes uit en plak die met eidooier op de opstaande deegrand.

Kook de venkel 8 min., spoel ze koud en laat ze uitlekken.

Roer de crème fraîche met de eieren, zout, peper en de bieslook glad en schep de zalm erdoor.

Schep de venkel op het deeg en schenk het zalmmengsel erover.

Halveer de ansjovisfilets in de lengte en leg ze op het zalmmengsel.

Bak de taart in de oven in 25 min. goudbruin.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Zalmtost met kervelboter.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo.com

Ingrediënten

75 g boter, room-
4 sn brood, casino-, wit
2 el kervel
1 tn knoflook
100 g zalm, gerookte
1 snf zout

Bereidingstijd: 80 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de boter in een diep bord.
Pers de knoflook erboven uit.
Bestrooi de boter met de kervel.
Prak alles met een vork door elkaar.
Voeg zout naar smaak toe.
Schep de kervelboter op een vel vershoudfolie
Rol de boter als een snoepje op.
Leg de boter minimaal 60 min. in de koelkast om stevig te worden.
Rooster in de broodrooster de sneetjes brood goudbruin.
Snijd de sneetjes diagonaal door.
Verwijder de folie van de kervelboter.
Verdeel de toast over de borden.
Besmeer de sneetjes met de boter.
Leg de zalm er losjes op.
Garneer de zalm naar wens met wat extra kervel.

Zalmtomaten.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

4 sn brood, wit-casino
8 el sandwichspread,
zalm
30 g sla, rucola-
4 tomaten
50 g zalmsnippers

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 28 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de tomaten.
Snijd ze en in dunne plakjes.
Verdeel de helft van rucola over vier borden.
Leg er een plakje tomaat op.
Besmeer de tomaat met sandwichspread,
Leg er een plakje tomaat op.
Beleg het met zalmsnippers en blaadje rucola.
Leg er een plakje tomaat op.
Blijf dit zo herhalen tot de tomaat op is.
Eindig met een lepeltje sandwichspread
Rooster het brood lichtbruin.
Snijd het brood diagonaal door.
Serveer de tomaten met geroosterd brood.

Wijntip:

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen.

Zalmtortilla.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Gezond snacken

Ingrediënten

1 el bieslook, fijngehakt
- peper, versgemalen
125 ml room, zure, light
2 tortilla's (Ø 25 cm) 100
g zalm, gerookte

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 85
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 5,5 g
Onverzadigd: 3 g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de bieslook en peper door de zure room. Besmeer de tortilla's met dit mengsel en snijd ze in vieren.

Beleg de tortillapuntjes met de zalm.

Rol ze op tot puntvormige zakjes en zet ze eventueel in een eierdop.

Zalmtosti.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Boursin.nl, Carta

Ingrediënten

1 kpj Boursin Cuisine
Knoflook & Fijne kruiden
8 sn brood, wit-
75 ml melk
100 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de ovengrill voor.
Roer in een kom de Boursin Cuisine los met de melk en bestrijk de sneetjes brood met driekwart van het Boursin-mengsel.
Leg 4 sneetjes brood met de besmeerde kant naar boven op een ingevette bakplaat en verdeel de plakjes zalm erover.
Leg de andere sneetjes erop.
Schuif de tosti's ca. 15 cm onder de hete grill en rooster ze in 2-3 min. goudbruin.
Keer ze en rooster de andere kant in 2-3 min. bruin.
Strijk de rest van de Boursin erover uit en laat de tosti's in nog 1-2 min. licht kleuren.



Zoete aardappel-boerenkoolstamppot met gegrilde zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, zoete
900 g boerenkool, gesneden boerenkool
2 el kappertjes
2 el kappertjesvocht
3 el olie, olijf-
1 snf peper
300 g zalmfilet met huid

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 610
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 73 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng de boerenkool met een bodem water aan de kook.

Kook 5 min.

Schep de zoete aardappelen door de boerenkool, voeg zo veel water toe dat alles is bedekt en breng opnieuw aan de kook.

Kook de aardappelen en boerenkool in 15 min. gaar.

Verhit de grillpan.

Bestrijk de zalmfilets met 1 el olijfolie en bestrooi met peper naar smaak.

Grill de zalmfilets 4 min. op de huid, keer de vis met een spatel om en grill de andere kant nog 1 min.

Giet de aardappelen met de boerenkool af en stamp tot een grove puree.

Voeg de laatste 2 el olijfolie, de kappertjes en het kappertjesvocht toe.

Breng de stamppot op smaak met peper.

Verdeel de stamppot over 4 diepe borden en leg de zalmfilets erbij.

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun... **Blind Elephant Experience** U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24