



Ryud 's Kookboek

Zalmrecepten III v0.8

Inhoudsopgave.

Gevulde eieren met gerookte zalm.	3
Rösti met zalm, room en dille.	4
Zalm in bladerdeeg 2.	5
Zalm-preisalade.....	6
Zalmburgers met sugar snaps en citroenpasta.	7
Zalmfilet met worteltjes in roomsaus.	8
Zalmpakketje met geroosterde tomaten.....	9
Zalmsalade.	10
Gebruikte afkortingen.....	11

Gevulde eieren met gerookte zalm.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Rösti met zalm, room en dille.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Pel en snipper de knoflook.

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

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

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

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

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

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

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

Tips:

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

Zalm in bladerdeeg 2.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Eef kookt zo, Nabij wonen

Ingrediënten

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

Voor de roomkaasvulling:

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

Bereiding.

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

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

Dep de zalm droog met een keukenpapiertje.

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

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

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

Dek het af met het andere deel van het bladerdeeg.

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

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

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zalm-preisalade.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Kook de eieren in 8 min. hard.

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

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

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

Breng het mengsel op smaak met versgemalen peper.

Tips:

Serveer de salade als hapje met toastjes.

Serveer de salade als lunch op een pistolet met sla.

Zalmburgers met sugar snaps en citroenpasta.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005-09

Ingrediënten

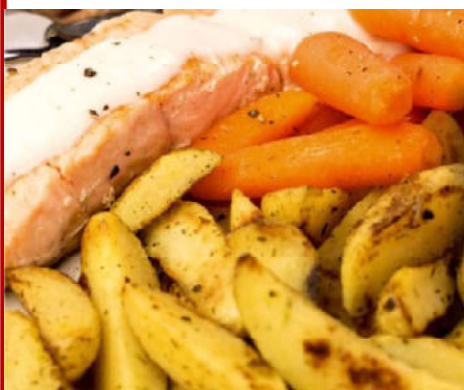
50 g boter
½ citroen
1 ei
1 komkommer
2 el mosterd
- peper, versgemalen
300 g spaghetti
600 g sugar snaps
2 uitjes, bos-
300 g zalmfilet, verse
- zout

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 675
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng heet water aan de kook in een kookpan. Snijd de zalm in plakjes en hak ze vervolgens in grove stukken. Snijd de komkommer in de lengte door, haal de zaadjes er uit en snijd ze in dunne plakjes. Rasp de citroenschil en pers de citroen uit. Meng de zalm met het ei, de mosterd, zout en versgemalen peper in een mengkom. Maak van dit mengsel 4 burgers. Verwarm de helft van de boter in de koekenpan en bak de burgers op niet te hoog vuur in 8-10 min. gaar en goudbruin (keer de burgers halverwege het bakken zodat beide kanten kleur krijgen en garen). Schenk het citroensap in het bakvet en roer dit er goed door. Kook de spaghetti beetgaar volgens gebruiksaanwijzing. Smelt de overige boter met 1 el water in een koekenpan. Voeg de sugar snaps toe en laat deze afgedekt 5 min. smoren. Schep de bosuitjes en de komkommer door de sugar snaps. Voeg zout en versgemalen peper toe en laat alles nog 3-4 min. smoren. Laat de spaghetti uitlekken en voeg het bakvet met het citroensap toe. Meng dit goed door elkaar. Serveer de pasta met de sugar snaps en de zalmburgers.

Zalmfilet met worteltjes in roomsaus.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

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

Giet ze af en bewaar ze in de pan.

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

Breng de vis op smaak met een snuffje zout.

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

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

Zalmpakketje met geroosterde tomaten.



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

Ingrediënten

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

- bakplaat, ingevet

Bereiding.

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

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

Zalmsalade.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

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

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

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

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

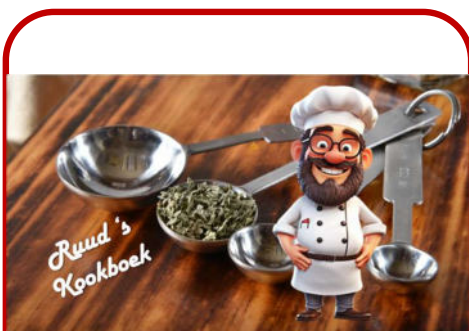
Versier de salade dan met stukjes augurk, plakjes gekookt ei, paprikapoeder, gedroogde dille, en evt. wat ketchup (voor de kleur).

Tip:

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

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

Gebruikte afkortingen.



v2.3

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



v2.3

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



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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

