



*Ryud 's Kookboek*

***Zalmrecepten II v3.6***

## **Inhoudsopgave.**

Aziatische zalmfilet met mango. ....	3
Bruine bol met avocado, zalm en een eitje. ....	4
Citroen tagliatelle met zeekraal en zalm. ....	5
Clubsandwich met gerookte zalm en eiersalade. ....	6
Frittata met zalm. ....	7
Gebakken zalm in honing-citroensaus. ....	8
Gevulde zalmbonbon met geitenkaas, avocado en appel. ....	9
Gravlaks - gravad lax - gemarineerde zalm met dille. ....	11
Lax- och skaldjurssaus - zalm- en schaaldiersaus. ....	12
Pannenkoeken met ei, zalm en prei. ....	13
Pastasalade met zalm en rucola. ....	14
Quasadilla met gerookte zalm. ....	15
Romige zalmtartaar met coquille en limoengras. ....	16
Sour cream dippers met zalmdip. ....	17
Taco's met zalm uit de airfryer. ....	18
Temaki sushi. ....	19
Venkel-kruidenstampot met gerookte zalm. ....	20
Verse kaas en zalm amuse. ....	21
Visfilet met een aardappelkorst. ....	22
Zalm in 'n potje met crostini. ....	23
Zalm met aubergines van de bbq. ....	24
Zalm met broccolipuree en notenpesto. ....	25
Zalm met preipasta. ....	26
Zalm spiesen met gepofte zoete aardappel. ....	27
Zalm Wellington met spinazie I. ....	28
Zalm Wellington met spinazie II. ....	29
Zalm-venkelstampot met rouille. ....	30
Zalmcanapé. ....	31
Zalmfilet met bierroomsaus. ....	32
Zalmquiche (airfryer). ....	33
Zalmpakketjes voor de BBQ of oven. ....	34
Zalmroerbak met broccoli en paprika. ....	35
Zalmschoonheid (airfryer). ....	36
Zalmsteaks met peper en boerenkoolchips. ....	37
Zalmsticks. ....	38
Zalmtompouce van filodeeg. ....	39
Gebruikte afkortingen. ....	40

## Aziatische zalmfilet met mango.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Aziatische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta,  
Keukentafel.nl

### Ingrediënten

50 g boter  
1 el ketjap asin  
1 kbl kokosmelk (ca. 165 ml)  
2 mango's  
- peper  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie, fijngehakte  
4 uitjes, lente- of bos-  
4 zalmfilets (à 200 g)  
- zout

### Bereiding.

Schil de mango's.  
Snijd het vruchtvlees van de pitten.  
Hak het vruchtvlees in kleine stukjes en roer de ketjap erdoor.  
Controleer de visfilets op achtergebleven graten.  
Maak de lente/bosuitjes schoon en snijd de uitjes, inclusief het mooie groene gedeelte, in dunne ringetjes.  
Verhit de boter in een koekenpan.  
Bak de zalmfilets op een middelmatig vuur in ca. 8 min. nét gaar.  
Draai de filets halverwege de baktijd om.  
Bestrooi ze met een klein beetje zout en versgemalen peper  
Giet de kokosmelk in de pan en verwarm de melk.  
Scheep de visfilets uit de pan en houd ze warm.  
Verwarm de kokosmelk en voeg de uiringetjes toe.  
Roer alles goed om.  
Breng de saus evt. op smaak met zout en versgemalen peper.  
Verdeel de zalmfilets en de saus over warmgemaakte borden.  
Scheep op elke filet fijngehakte mango en garneer ze met fijngehakte peterselie.

### Tip:

Serveer ze met broccoliroosjes en gele rijst.

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

## Bruine bol met avocado, zalm en een eitje.



**Menugang:** Brunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Aantal:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** GezondheidsNet.nl

### Ingrediënten

½ avocado  
1 bolletje, volkoren  
1 ei  
- olie  
- peper, zwarte  
- tuinkers  
1 pl zalm, gerookte  
- zout

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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snijd de bol in tweeën en besmeer hem met wat olie.  
Leg beide helften op het rooster van de oven.  
Bak ze in 5 min. knapperig.  
Bak het ei in een klein beetje olie.  
Snijd de avocado ondertussen open en ontpit deze.  
Lepel het vruchtvlees eruit en prak deze tot een gladde puree.  
Voeg hier een beetje citroensap aan toe en breng het op smaak met peper en zout.  
Haal de broodjes uit de oven en besmeer beide helften met de avocadoprut.  
Leg hier bij de onderste helft de zalm bovenop.  
Leg het gebakken ei bovenop de zalm en strooi er wat tuinkers overheen.  
Bestrooi het naar smaak met peper.  
Leg de tweede helft er bovenop.

### Tip:

Vervang de tuinkers eens met alfalfa

## Citroen tagliatelle met zeekraal en zalm.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** MarionsRecepten.nl

### Ingrediënten

2 citroenen  
50 g kaas,  
Parmezaanse, geraspte  
1 tn knoflook  
3 el olie, olijf-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
250 g tagliatelle, vers  
150 g zalm, gerookte  
75 g zeekraal

**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.

Kook de tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing beetgaar.

Boen de citroenen schoon, rasp 1 el van de schil en pers de citroenen uit.

Meng de geperste knoflook met de citroenrasp, het citroensap en de olijfolie.

Giet de pasta af, doe hem terug in de pan en schep het citroenmengsel erdoor.

Verdeel de pasta, de zalm en de zeekraal over 4 voorverwarmde borden.

Bestrooi alles met Parmezaanse kaas en versgemalen zwarte peper.

Serveer direct.

## Clubsandwich met gerookte zalm en eiersalade.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

1 el bieslook, in kleine  
ringetjes  
6 sn brood, zuurdesem,  
robuust  
2 hv chips  
2 el eiersalade  
½ komkommer, in  
plakjes  
2 el mayonaise,  
(citroen-)  
- sla, naar keuze  
100 g zalm, gerookte,  
plakjes

Bereidingstijd: 30 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.

Rooster het brood in een broodrooster of in een grillpan.

Bestrijk twee sneetjes brood met de eiersalade en strooi er de helft van de bieslook over.

Verdeel de komkommer over de eiersalade.

Leg een sneetje brood op de eiersalade en komkommer.

Bestrijk deze met de mayonaise, strooi de rest van de bieslook erover en beleg het met wat sla.

Verdeel de gerookte zalm over de sla en dek af met het laatste sneetje brood.

Steek er twee grote prikkers in en snijd de sandwich diagonaal doormidden.

Serveer de sandwich met de chips.

## Frittata met zalm.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Erik van de Geest, LekkerSimpel.com

### Ingrediënten

3 el crème fraîche  
4 eieren  
- kaas, geraspte  
1 snf peper, versgemalen  
1 prei  
2 tl tijm  
100 g tomaatjes,  
cherry-100 g zalm,  
gerookte  
1 snf zout

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** 30 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.  
Snijd de prei fijn, de zalm in stukjes en de cherrytomaatjes in tweeën.  
Doe een scheutje olie in een pan en bak de prei even 5 min. op een middelhoog vuur aan.  
Vet ondertussen een ovenschaal in.  
Schep de prei in de ovenschaal.  
Verdeel er de zalm en tomaat over.  
Klop de eieren los samen met de crème fraîche, een snuf versgemalen peper, een snuf zout en de tijm.  
Giet het eimengsel in de ovenschaal en strooi evt. nog wat geraspte kaas over de bovenkant.  
Bak de frittata met de zalm in ongeveer 25-30 min. gaar in de oven.

### Tip:

Serveer er eens een lekkere groene salade bij.

## Gebakken zalm in honing-citroensaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** SmaakMenutie, Wendy van der Geest

### Ingrediënten

1 citroen  
3 el honing, vloeibare  
3 tn knoflook  
- olie  
- peper, versgemalen  
- peterselie, verse  
2 zalmotten (à 150 g)  
- 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.

Bestrooi de zalmotten rondom met versgemalen peper en zout.  
Bak ze in een scheutje olie op een middelhoog vuur rondom bruin in 5 min. per kant.  
Snijd ondertussen de knoflook fijn.  
Voeg de de knoflook toe zodra de zalm mooi bruin is.  
Bak de knoflook 1 min. mee.  
Voeg de (vloeibare) honing toe en 2 el vers citroensap (ca. ½ citroen).  
Snijd de andere helft van de citroen in plakjes en voeg die toe.  
Laat het geheel nog 2 min. zachtjes koken zodat de saus ook wat indikt.  
Serveer de vis met verse peterselie en de saus.

### Tip:

Lekker met wat gebakken aardappeltjes of frietjes en met een salade of bijv. gekarameliseerde wortels.



## Gevulde zalmbonbon met geitenkaas, avocado en appel.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Dagelijkse kost

### Ingrediënten

1 appel, groene (bv. Granny Smith)  
1 avocado, rijpe  
- balsamico  
2-3 spr bieslook  
- sn brood (of wat verse toast)  
2 tk dille  
100 g kaas, geiten-, verse  
½ limoen  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
30 g pijnboompitten  
1 el room, zure  
40 g rucola  
40 g sla, eikenblad-  
4 pl zalm, gerookte, grote  
- zout  
  
- rammequins (aardewerk potjes)  
- vershoudfolie

### Bereiding.

Smeer de binnenzijde van de ramequins in met een laagje olijfolie.

Bedek de binnenkant van elk potje met een vel vershoudfolie (laat het plastic over de randen hangen).

Schik een snee gerookte zalm in elke ramequin, waarbij de gerookte vis de volledige binnenzijde bedekt en deels over de randen van elk potje hangt.

Lukt dit niet, gebruik dan wat extra zalm om de gaatjes te dichtten.

Snijd de rijpe avocado middendoor tot tegen de pit.

Wrik de beide helften los en verwijder de pit.

Verdeel de halve avocado's in kwarten en trek de dikke schil eraf (of schep het vruchtvlees los met een eetlepel).

Snijd het vruchtvlees van de avocado in stukken en verzamel ze in een mengschaal.

Voeg de verse geitenkaas toe en prak alles met een vork goed door elkaar.

Schil de groene appel, snijd de vrucht in kwarten en verwijder het klokhuis.

Snijd elk partje in piepkleine blokjes.

Roer de appelblokjes door het avocado-kaasmengsel.

Voeg tussendoor wat vers limoensap toe.

Verzamel de verse kruiden en snipper ze zo klein mogelijk (bieslook en dille passen ideaal in deze bereiding).

Roer de kruidensnippers door het mengsel en kruid het met een snufje zout en wat versgemalen peper.

Voeg tenslotte de zure room toe en roer alles door tot je een smeug mengsel krijgt.

Schep in elk met zalm bedekt potje een portie van het avocado-kaasmengsel.

Vouw de randjes van elke grote plak zalm over de vulling.

Vouw vervolgens de randen van de vershoudfolie samen, trek ze strak aan en span het plastic op.

Plaats de stevig ingepakte zalmbonbons in de koelkast, in afwachting van je gasten.

Maak dit voorgerecht gerust op voorhand klaar.

Pluk de blaadjes eikenbladsla los en spoel ze voorzichtig schoon.

Spoel ook de rucola.

Verhit een pan met een likje olijfolie op een matig vuur en rooster de pijnboompitjes goudbruin (een beetje olie is niet noodzakelijk, maar helpt om de pitjes egaal bruin te kleuren).

Laat de pitjes uitlekken op een vel keukenpapier.

Kluts met een garde een scheut olijfolie, wat balsamico en een beetje peper en zout tot een eenvoudige vinaigrette.

**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

---

Verzamel de uitgelekte sla in een mengschaal en meng ze voorzichtig (een paar schone handen zijn het beste gereedschap). Schik op 4 borden een hoopje sla. Druppel er een beetje van de vinaigrette over en langs. Leg bovenop het hoopje sla een uitgepakte en gekoelde zalmbonbon en strooi wat pijnboompitten over het gerecht. Serveer er naar keuze wat brood of warme toast bij.



**Ramequin**

## Gravlaks - gravad lax - gemarineerde zalm met dille.



**Menugang:** Bijgerecht, hapje  
**Keuken:** Zweedse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta, Weight Watchers

### Ingrediënten

2 bietjes, rode, rauwe  
1 citroen  
1 bs dille, flinke  
2 el suiker, kristal-  
- wodka of gin, flinke  
scheut  
600 g zalmzijde op de  
huid  
4 el zout, zee-, grof

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 26 uur  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Leg de zalm op een lang stuk vershoudfolie, zodat je 'm later goed kunt inpakken. Rasp de bietjes en meng deze met het zout, de suiker, de schil van de citroen en de wodka of gin.

Verdeel het mengsel over de zalm.

Pak de zalm goed in, in vershoudfolie.

Leg de ingepakte zalm in een ruime schaal en laat hem minstens 20 uur marinieren in de koelkast.

Haal de zalm uit de koelkast en spoel het bietjesmengsel er voorzichtig af.

Snijd de dille heel fijn en meng met 1-2 el citroensap.

Verdeel dit mengsel over de zalm en pak het weer in met vershoudfolie.

Leg de zalm nu 6 uur in de koelkast.

Haal wanneer je de gravad lax wil serveren de zalm uit de koelkast.

Snijd nu voorzichtig de huid van het visvlees en snijd de zalm in dunne plakjes.

### Tips:

- Serveer de zalm met partjes citroen en mierikswortelcrème.
- Serveer de zalm met verse avocado.

## Lax- och skaldjurssaus - zalm- en schaaldiersaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Zweedse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Doris Adams

### Ingrediënten

1½ tl azijn, witte  
2 dl crème fraîche  
1 dl dille, fijngehakte  
- (melk)  
2 el mosterd  
- peper, witte  
½ el suiker  
½ tl 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.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.  
Laat de saus voor het serveren 2 uur koud staan.  
Voeg eventueel wat melk toe als de saus te dik is.

## Pannenkoeken met ei, zalm en prei.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta, Weight Watchers

### Ingrediënten

#### Voor het beslag:

200 g bloem, tarwe-  
- boter  
2 eieren  
½ l melk  
- zout

#### Voor het beleg:

4 eitjes, kriel-  
100 g kaas, geraspte  
- oregano  
1 prei, kleine  
100 g zalm, gerookte

1 of meerdere  
koekenpan(nen) met  
deksel

### Bereiding.

Maak een beslag van het bloem, de eieren en de melk.

Voeg wat zout toe.

Verwarm de koekenpan op laag vuur met een beetje boter.

Snijd de prei in fijne stukjes en snijd de zalm in reepjes.

Maak nu 4 pannenkoeken als volgt:

Doe wat prei in de pan en giet hier wat beslag over.

Draai de pan in de rondte zodat de hele bodem bedekt is met beslag.

Strooi wat oregano en kaas over de pannenkoek.

Breek vervolgens het eitje en leg het heel voorzichtig in het midden van de pannenkoek.

Doe het deksel op de pan en laat het ei stollen.

Leg de pannenkoek op een bord en beleg hem dan pas met de reepjes zalm.

### Tips:

Het bakken van 4 pannenkoeken gaat met meerdere koekenpannen sneller.

Bak eventueel de eitjes apart in een pannetje, dit versnelt het proces van pannenkoeken bakken.

**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

## Pastasalade met zalm en rucola.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** VisRecepten.nl

### Ingrediënten

2 el balsamico  
1½ tl citroenrasp  
250 g mascarpone  
400 g penne  
- peper, zwarte  
2 el pijnboompitten  
100 g rucola  
1 blk zalm, rode (213 g)  
- zout

**Bereidingstijd:** 25-30  
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.

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Giet de pasta af en bewaar een kopje van het kookwater.

Rooster intussen de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin.

Laat de zalm uitlekken en verwijder vel en graten.

Verdeel de zalm in grove stukken.

Roer de mascarpone los en meng die met de citroenrasp.

Hak de rucola grof.

Schep de zalm, de mascarpone en de rucola door de pasta.

Giet er naar smaak wat van het kookwater bij voor een smeuge saus.

Breng het op smaak met peper, zout en de balsamicoazijn.

Bestrooi de pastasalade met de pijnboompitten.

## Quasadilla met gerookte zalm.



**Menugang:** Hapje, hoofd-, lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** LekkerEnSimpel.com, Wendy van de Geest

### Ingrediënten

- kaas, Parmezaanse  
4 el kaas, room-, met kruiden  
- olie, zonnebloem-  
100 g paprika, geroosterde  
- peterselie, verse  
2 uitjes, bos-  
4 wraps  
100 g zalm, gerookte, (warm)

### Voor het dipsausje:

- dille, verse, fijn-gesneden  
¼ tl knoflookpoeder  
2 el mayonaisse  
½ tl paprikapoeder  
1 snf peper, vers-gemalen  
2 el room, zure  
1 tl sap, citroen- of limoen-  
1 snf zout

### Bereiding.

Snijd de zalm en de paprika in stukjes.  
Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.  
Knip of snijd de verse peterselie klein.  
Smeer 2 wraps in met een laagje kruidenroomkaas.  
Verdeel wat zalm, bosui en paprika over de wraps.  
Strooi er lekker veel geraspte Parmezaanse kaas en wat peterselie over.  
Leg dan de 2 overige wraps erboven op.  
Giet een klein beetje olie in de koekenpan en bak de wraps aan beide kanten goudbruin en krokant (3-4 min. per kant).  
Snijd de quesadilla in puntjes en serveer ze evt. met een lekker dipsausje of een frisse salade.

### Dipsausje:

Meng de ingrediënten voor het dipsausje in een schaalte goed door elkaar.

**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

## Romige zalmtartaar met coquille en limoengras.



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

### Ingrediënten

2 stl citroengras  
8 coquilles  
10 g dille, verse  
3 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
50 ml room, slag-  
125 ml room, zure  
1 el sap, limoen-  
50 g zalm, gerookte  
200 g zalmfilet



### Bereiding:

Snijd de zalmfilet en de gerookte zalm met een scherp mes in heel fijne blokjes.

Hak de dille.

Meng de zalm met ¼ el dille, 2 el olijfolie, limoensap en breng het op smaak met peper en evt. zout.

Klop de slagroom op en meng deze met de zure room.

Roer er de rest van de dille door en breng ook dit op smaak.

Verdeel de zalm en schep er 1 el dilleroom op. Verwijder het buitenste blaadje van het citroengras, snijd er het dunne uiteinde af en halveer ze in de lengte.

Snijd er een puntje aan en prik op elk 'spiesje' 2 coquilles.

Bak ze aan elke kant 1 min. in een pan met olijfolie en breng ze op smaak met wat peper.

Leg het spiesje op de dilleroom.

### Tip:

Schenk er een glas "Mannenliefde" bij.

**Bereidingstijd:** 25 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 321

**Eiwit:** 21,4 g

**Koolhydraten:** 2,2 g

**w/v suikers:** 1,7 g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 24,3 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** 11,1 g

**Vezels:** 0 g

**Groente:** - g

**Zout:** 0,7 g



## Sour cream dippers met zalmdip.



**Menugang:** Hapje,  
tussendoortje

**Keuken:** -

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*\*

**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

20 g bieslook

185 g Doritos Dippers

(A hint of sour cream)

½ peper, groene, milde

2 el yoghurt, Griekse,

10% vet

150 g zalmflakes,

warmgeroekt



### Bereiding.

Doe de zalmflakes en de yoghurt in een maatbeker en pureer met een staafmixer de inhoud tot een gladde massa.

Snijd het halve pepertje zo fijn mogelijk en knip de bieslook fijn.

Meng het pepertje en de bieslook door de zalmdip.

Serveer de zalmdip met de dippers.

**Tip:**

Ook lekker met Doritos dippers naturel.

17

**Bereidingstijd:** 10 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 319

**Eiwit:** 12 g

**Koolhydraten:** 28 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 17 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Taco's met zalm uit de airfryer.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Visculinair

### Ingrediënten

¼ tl komijnpoeder  
1 tl olie, zonnebloem  
¼ tl paprikapoeder, gerookte  
5 tk koriander  
1 limoen  
1 zk rucola  
6 tortillawraps, grote  
2 uien, lente-  
1 ui, rode  
300 g zalmfilets  
- zout

### Voor de taco's:

1 avocado  
300 g maïskorrels  
1 mango  
10 tomaatjes, cherry-

### Voor de saus:

1 tl sriracha  
4 el yoghurt, Griekse (0%)  
- zout

### Bereiding.

Schil en snijd de mango en de avocado in dunne plakjes of blokjes.

Laat de maïskorrels uitlekken.

Snijd de tomaatjes in vieren.

Snijd de lente-ui en de rode ui in dunne ringen.

Hak de koriander grof.

Snijd de limoen in partjes.

Maak de saus door de Griekse yoghurt en de sriracha te mengen en breng de saus op smaak met zout.

Verdeel de ingrediënten in kleine schaalpjes en zet die op een grote ronde serveerplank.

Verwarm de airfryer voor op 180°C.

Knip een stuk bakpapier uit ter grootte van de zalmfilets en smeer dit in met olie.

Bestrooi de zalm met de gerookte paprikapoeder, de komijnpoeder en zout.

Leg de filets op het velletje bakpapier in de voorverwarmde airfryer.

Bak de zalm in ca. 8 min. goudbruin en gaar.

Leg de zalm op een bordje en snijd het in stukjes.

Verwarm ondertussen de taco's 3-4 min. in de oven of in een pan.

Haal ze eruit en pak ze in een schone theedoek.

Zet alles op tafel en laat iedereen zijn eigen taco's samenstellen.

**Bereidingstijd:** 30 min.

**Airfryertijd:** 10 min. (incl. voorverwarmen)

**Grill-/oventijd:** 4 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

## Temaki sushi.



**Menugang: Voor-  
gerecht**  
**Keuken: Japanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Boodschappen,  
Leuke recepten**

### Ingrediënten

½ avocado, in reepjes  
2 el azijn, rijst-, Japanse  
16 spr bieslook  
½ komkommer, in  
dunne reepjes  
3 el mayonaise  
4 norivellen  
200 g rijst, sushi-  
-saus, soja-  
1 el suiker  
½ tl wasabi  
4 pl zalm, gerookte, in 8  
stukken  
1 snf zout

*Bij een temaki sushi vouw je het norivel als een hoorntje om de vulling. Zo krijg je een grote sushi en is een handrol sushi al genoeg als voorgerecht.*

### Vorbereiding.

Spoel de rijst af en doe die in een pan met 250 ml koud water.  
Breng het op een hoge stand al roerend aan de kook.  
Laat het 2 min. koken.  
Zet de warmtebron laag en laat het afgedekt 15 minu-ten. zachtjes koken tot al het vocht is opgenomen.  
Neem de rijst van de warmtebron.  
Leg een theedoek tussen pan en deksel om condens op te nemen.  
Laat de rijst nog 15 min. staan.  
Verwarm de rijstazijn met de suiker tot deze is opgelost en voeg een snuf zout toe. Meng de rijst met de azijn en spreid die wat uit zodat het snel kan afkoelen.  
Roer de mayonaise en wasabi door elkaar.

### Bereiding.

Knip de norivellen in de lengte door en leg ze in de breedte voor je op het werkvlak. Bedek de helft van het vel met een flinke lepel rijst en 1 tl wasabimayo.  
Leg een reepje komkommer en avocado, 2 spr bies-look en een stukje zalm schuin richting de rechter bovenhoek van de rijst.  
Rol vanuit de rechter onderhoek de nori over de vulling heen.  
Rol het verder tot een puntzakje waaruit de vulling aan de bovenkant zichtbaar blijft.  
Serveer de sushi direct met sojasaus en extra wasabi naar smaak.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 30 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 255  
Eiwit: 8 g  
Koolhydraten: 22 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 15 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 2 g  
Vezels: 1 g  
Groente: - g  
Zout: 2 g

## Venkel-kruidentamppot met gerookte zalm.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
10 g bieslook  
10 g bleekselderij  
50 g boter  
40 g kappertjes  
100 ml melk  
1 el mosterd  
- peper, versgemalen  
100 g prei  
2 strnk venkel  
2 el wijn, witte  
200 g zalm, gerookte  
- zout

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

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.  
Kook de aardappelen in een pan met licht gezouten water in 20 min. gaar met het deksel op de pan.  
Halveer de stronken venkel, snijd de harde kern eruit en snijd ze in reepjes.  
Houd het venkelgroen apart.  
Leg de venkel na 10 min. op de aardappelen en laat die meestoven.  
Was de prei en snijd die in hele dunne ringen.  
Snijd de selderij en bieslook fijn.  
Verwarm in een kleine pan de boter met de kappertjes, de wijn, de mosterd en 4 el water.  
Roer dit goed door elkaar, zodat alles goed gemengd is.  
Voeg vervolgens de plakjes zalm toe.  
Verwarm het 1 min. op een laag vuur.  
Giet de aardappelen af en laat ze even uitdampen.  
Voeg de melk en prei toe en laat het opwarmen.  
Voeg de fijngesneden kruiden toe en stamp het tot een stamppot.  
Breng de stamppot op smaak met zout en versgemalen peper.  
Serveer de stamppot met de warme zalm en de saus.  
Garneer het gerecht met het venkelgroen.

## Verse kaas en zalm amuse.



**Menugang:** Amuse  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Kookse.TV

### Ingrediënten

3 stl bieslook  
- crème fraîche  
1 tk dragon  
350 g kaas, verse  
2 bs kervel  
- peper, versgemalen  
2 tk peterselie, platte  
20 cl room, kok-  
400 g zalm, gerookte  
- zout

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

### Bereiding.

Doe alle kruiden bij elkaar en hak ze fijn.  
Doe de verse kaas in een kom en meng de kruiden erdoor alsmede wat versgemalen peper en zout.

Klop de vloeibare room en voeg die toe aan het kaasmengsel.

Snijd de zalm in reepjes en meng er wat crème fraîche door.

Verdeel het kaasmengsel over zes glaasjes en schep daarop de zalm.

Laat de glaasjes tenminste 15 min. in de koelkast koud worden voor je ze opdiert.

## Visfilet met een aardappelkorst.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: PlusOnline

### Ingrediënten

2 aardappelen, kleine  
2 el azijn  
2 bieten, rode, gekookte  
1 el boter  
1 tk dille  
400 g kabeljauwfilet  
1 kol mierikswortel (uit pot)  
1 el mosterd, Dijon-  
- peper, versgemalen  
1 ui  
2 uitjes, lente-  
125 ml wijn, witte  
- zout

Bereidingstijd: 55 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.

Snijd de vis in twee gelijke stukken.  
Schil de aardappelen en rasp ze grof.  
Spoel de aardappel onder stromend water in een zeef.  
Druk er alle vocht uit.  
Leg de geraspte aardappelen op een schone theedoek.  
Was de lente-uitjes en snijd ze in ringetjes.  
Laat de aardappelen en de lente-uitjes even bakken in de warme boter.  
Breng het aardappel-ui-mengsel op smaak met versgemalen peper en zout.  
Neem het mengsel van het vuur, voeg de mierikswortel toe en meng het goed.  
Breng de vis op smaak met versgemalen peper en zout.  
Schik de vis in een met boter ingesmeerde vorm en bedek die met het aardappel-mengsel.  
Voeg de witte wijn toe en laat de vis 30-40 min. bakken in een op 120°C voorverwarmde oven.  
Snijd de rode bieten in plakjes.  
Pel de ui, snijd hem in de lengte in tweeën en snijd hem in fijne ringen.  
Meng de ui met de rode biet en breng het op smaak met de azijn.  
Garneer de vis met dille en serveer hem op borden met de salade van rode biet.

### Tip:

Vervang de kabeljauw eens door wilde Alaskazalm.

## Zalm in 'n potje met crostini.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Jumbo.com

### Ingrediënten

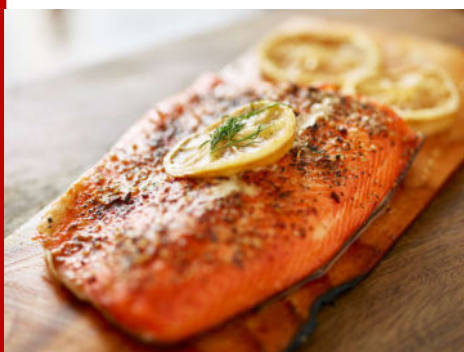
1 baguette, afbak-  
1 el dille  
1 tl kappertjes  
5 el olie, olijf-  
- peper, snufje  
1 el wijn, witte, droge  
180 g zalm, gerookte  
- zout, (zee-), snufje  
150 g zuivelspread,  
naturel

Bereidingstijd: - min.  
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.

Pureer in de hakmolen van de staafmixer de zalm fijn.  
Schep 100 g zuivelspread met de wijn, de dille en peper naar smaak erdoor.  
Schep 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 met aubergines van de bbq.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** The Basterd Barbecue, Visrecepten.nl

### Ingrediënten

3 ansjovisfilets, zeer fijn gesneden  
2 aubergines  
- balsamico, oude  
- kaas, Parmezaanse  
½ tl karwijzaad, geroosterde, fijn-gemalen  
2 tn knoflook, gepeld en gesnipperd  
- olie, olijf-, vierge  
- peper, zwarte  
- rucola  
1 sjalot, grote, gesnipperd  
4 zalmfilet à 100 g  
- zout, grof

### Bereiding.

Steek de houtskool op verschillende punten in de barbecue aan en laat de temperatuur oplopen tot 200°C .

Snijd de aubergines open en smeer ze in met olie.

Rooster tot ze mooi gekleurd en gaar zijn.

Lepel dan het vruchtvlees uit de aubergines.

Maak hiervan auberginespread.

Doe 2 el olijfolie in een pan en voeg de knoflook en het sjalotje toe.

Laat het op een rustig vuur zachtjes fruiten,

voeg het vruchtvlees van de aubergine toe.

Breng de spread op smaak met ansjovis, zwarte peper en het karwijzaad.

Proef de spread en voeg naar behoefte zout toe om het op smaak te brengen.

Bestrijk de zalm met olie en grill het op een hoog vuur ongeveer 1-1½ min. aan beide zijden (de zalm moet van binnen half rauw blijven).

Leg de auberginespread op een bord of schaal en leg de zalmfiletjes erop.

Bestrooi de vis met grof zout, wat rucola en grof geraspte Parmezaanse kaas.

Besprenkel de vis met wat olijfolie en balsamico en serveer.

**Bereidingstijd:** 25-30 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 met broccolipuree en notenpesto.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
ChicksLoveFood.com,  
Erik van de Geest

### Ingrediënten

1 broccoli  
4 el crème fraîche  
2 hv noten, gemengde, ongezoeten  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 hv peterselie, blad-, verse  
2 zalmfilets, zonder huid (à 150 g)  
- zout

**Bereidingstijd:** 35 min.  
**Grill-/oventijd:** 15-18 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 180°C.

Maal de noten, de peterselie, een flinke scheut olijfolie en een flinke snuf peper en zout met een keukenmachine (of staafmixer) tot een grove pesto.

Besmeer de zalmfilets met 1 el crème fraîche.

Verdeel hierover de notenpesto.

Leg de zalmfilets in een ovenschaal.

Bak de zalmfilets in zo'n 15-18 min. in de ovengaar (de zalm mag rosé zijn).

Snij de broccoli in roosjes.

Kook de broccoli zacht in 10-12 min.

Giet de broccoli af, maar bewaar wat kookvocht

Hak de broccoli fijn met wat kookvocht fijn in de blender (of met de staafmixer).

Doe de fijngemalen broccoli in de kom van een keukenmachine.

Voeg een flinke snuf peper, zout, een scheut extra vierge olijfolie en de overige crème fraîche toe.

Meng er met de garde een romige puree.

Verdeel de puree over 2 borden.

Leg hier zalmfilets bovenop.

### Tips:

- Lekker om wat citroensap over de zalm te sprenkelen.
- Lekker met wat gebakken aardappelpartjes in de schil.

## Zalm met preipasta.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Gezondheidsnet.nl, Weight Watchers**

### Ingrediënten

1 kol kurkuma  
1 kol olie, plantaardige  
100 g pasta,  
ongekookte  
(papardelle/brede  
lintpasta)  
- peper, grofgemalen  
500 g prei  
1 kol sap, citroen-  
280 g zalm (2 filets)  
- zout

### Bereiding.

Kook de papardelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de prei in ringen, voeg ze ca. 4 min. vóór het einde van de kooktijd van de pasta toe en laat ze mee garen.

Besprenkel de zalmfilets met citroensap.

Kruid ze met grof gemalen peper en zout.

Verwarm de olie in een antiaanbakpan en bak de zalmfilets ca. 5-10 min.

Verfijn het pasta-preimengsel met ½ koffielepel kurkuma.

Breng het mengsel op smaak met versgemalen peper en zout.

Verdeel het over 2 borden en serveer het met de zalm.

**Vorb. tijd: 15 min.**

**Bereidingstijd: 40 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 spiesen met gepofte zoete aardappel.



**Menugang: Hoofdgerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\*\***

**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

4 aardappelen, zoete

4 el boter, zeezout-

1 citroen

2 el olie, olijf-

4 pl spek, gerookt

2 venkels

345 g zalmstaarten,  
zonder huid

4 satéprikkers

### Bereiding.

Halveer de zoete aardappelen in de lengte en snijd ze aan de snijkant kruislings in, zodat er een ruitpatroon ontstaat.

Besprenkel de snijkanten met 1 el olie.

Rooster de aardappelhalften met de snijkanten naar boven in 25 min. gaar op de barbecue met het deksel dicht; keer ze de laatste 5 min.

Snijd intussen de venkel in parten en leg ze in een aluminium schaal.

Besprenkel de venkel met de rest van de olie.

Halveer de citroen en leg die bij de venkel in de schaal.

Rooster de venkel in de schaal op de barbecue in 20 min. gaar.

Snijd de zalmstaarten in 12 gelijke stukken.

Wikkel om 4 stukken een plakje spek.

Rijg aan de satéprikkers telkens 3 stukken zalm, zorg dat een stukje omwikkeld met spek in het midden zit.

Gril de spiesen in 7-8 min. gaar; keer ze halverwege.

Verdeel de zalmspiesen met de venkel en zoete aardappel over 4 borden.

Knijp de citroen uit boven de venkel.

Verdeel de boter over de zoete aardappel en serveer.

**Bereidingstijd: 30 min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 544**

**Eiwit: 21 g**

**Koolhydraten: 35 g**

**w/v suikers: 11 g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 34 g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: 12 g**

**Vezels: 7 g**

**Groente: 125 g**

**Zout: 1,2 g**

## Zalm Wellington met spinazie I.



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

### Ingrediënten

1 rl bladerdeeg  
1 ei  
30 g kaas, Parmezaanse  
2 tn knoflook  
(1 el mosterd, scherpe)  
- olie, olijf-  
30 g paneermeel  
- peper, versgemalen  
1 hv pompoenpitten  
125 g roomkaas met  
bieslook (of dille)  
1 sjalot  
200 g spinazie, blad-  
1 hv walnoten  
50 ml wijn, droge witte  
600 g zalmfilet  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de (hetelucht)oven voor op 190-200°C.  
Snipper de sjalot en snijd de knoflook fijn. Fruit ze op middelhoog vuur aan in een ruime pan of wok met wat olijfolie.  
Blus het geheel af met de witte wijn tot de wijn nagenoeg is verdampt.  
Voeg nu stapsgewijs de spinazie toe tot deze is geslonken.  
Voeg indien nodig een scheutje extra (olijf)olie toe.  
Meng vervolgens de roomkaas door het geheel tot de kaas is gesmolten.  
Voeg desgewenst de mosterd toe voor extra pit.  
Voeg nu ook de Parmezaanse kaas toe en meng het geheel grondig.  
Voor de binding voeg je vervolgens ca. 25-30 g paneermeel toe of zoveel als nodig (het geheel moet enigszins stevig worden).  
Rol het verse bladerdeeg uit op een bakplaat en plaats de zalmfilet in het midden.  
Bestrooi de zalm rondom riant met zout en versgemalen peper.  
Verdeel het spinaziemengsel over de zalm en vouw het geheel als een pakketje dicht.  
Keer het pakketje om zodat de vouwranden aan de onderkant liggen.  
Kluts het eigeel van eei met 2 tl water los en bestrijk het zalmpakketje rondom met het eigeel.  
Maak evt. met een scherp mes inkepingen in het deeg.  
Plaats het zalmpakket nu ca. 25 min. in de oven (afhankelijk van de oven of tot de korst goudbruin is).

### Tips:

- Serveer het gerecht als complete maaltijd of met bijvoorbeeld gekarameliseerde wortels.
- Of serveer de zalm met haricots verts omwikkeld met spek of een frisse salade.

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 Wellington met spinazie II.



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

### Ingrediënten

1 ei  
60 g kaas, jonge  
1 hv pompoenpitten  
200 g spinazie  
1 hv walnoten  
1 Zalm Wellington (uit de visbox)

### Voor de dressing:

2 tl dille  
2 tl honing  
2 tl mosterd  
1 mp peper  
2 el yoghurt

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Zet de Zalm Wellington in de oven en bereid die zoals op de verpakking staat vermeld.  
Kook het ei hard in 5-6 min.  
Was de spinazie.  
Snijd de kaas en het ei in stukjes.  
Voeg alle ingrediënten bij elkaar en schep ze door elkaar.  
Meng in een schaaltje de ingrediënten voor de dressing en verdeel die over de salade.

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-venkelstampot met rouille.



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

### Ingrediënten

1¼ kg aardappelen, geschild, in blokjes  
40 g boter  
1 dl melk  
- peper, versgemalen  
2 venkelknollen, in repen  
2 blk zalm, uitgelekt (à 245 g)  
- zout

### Voor de rouille:

3 el broodkruim, droog  
2 eidooiers  
3 tn knoflook  
1 1/2-2 dl olie, olijf-  
1 paprika, rode, ontveld, in blokjes

### Bereiding.

Pureer de paprika met het broodkruim, de eidooiers en de knoflook.  
Voeg in delen de olie toe tot een mooie gebonden saus ontstaat.  
Kook de aardappelen in water met zout in 20 min. gaar.  
Kook de venkel in ruim water met zout in 5 min. beetgaar.  
Stamp de aardappelen met de boter en de melk fijn.  
Meng de uitgelekte venkel en de zalm door de puree.  
Breng de puree op smaak met zout en peper.  
Serveer de puree met de rouille er apart bij.

**Bereidingstijd:** 30-40 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

## Zalmcanapé.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 16**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: -**

### Ingrediënten

- bieslook  
60 g boter  
8 sn brood, wit-  
2 tl kappertjes  
1 tn knoflook,  
uitgeperst  
1 tl mosterd  
- Mozzarella  
1 el peterselie,  
fijngehakt  
- 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.

Rooster het witbrood.  
Steek 16 rondjes uit het brood.  
Meng de boter, knoflook, mosterd, peterselie en kappertjes goed door elkaar.  
Besmeer het brood met het botermengsel.  
Steek 16 rondjes uit de gerookte zalm.  
Beleg elk broodje met een rondje zalm.  
Leg op elk broodje een plakje Mozzarella.  
Zet de broodjes 10 min. in een hete oven van 200°C.  
Garneer de broodjes met wat verse bieslook.

## Zalmfilet met bierroomsaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

100 g aspergetips, groene  
2 el boter, room-, ongezouten  
½ citroen  
450 ml Grolsch klassiek blond  
1 tl honing  
2 tl mosterd  
2 el olie, olijf-, milde - peper, versgemalen  
100 ml room, slag-, verse  
2 sjalotten  
50 g spinazie, baby-  
450 g tuinbonen, diepvries  
4 zalmfilets, verse, op de huid  
(- zout)

### Bereiding:

Snipper de sjalotten heel fijn.  
Smelt de boter in een steelpan op een middelhoog vuur en fruit de sjalotten 4 min. Laat de tuinbonen ontdooien.  
Voeg de Grolsch klassieke blond toe en breng het aan de kook.  
Laat het ca. 10 min. inkoken tot ongeveer de helft (200 ml).  
Voeg de slagroom en de mosterd toe en laat het op een laag vuur 2 min. inkoken.  
Wil je een gladde saus, zeef dan de sjalot eruit. Pers de halve citroen uit.  
Haal de saus van het vuur en voeg 1 tl citroensap en de honing toe.  
Breng het op smaak met versgemalen peper. Kook ondertussen de tuinbonen en de aspergetips 3 min.  
Spoel ze onder koud stromend water af en laat ze uitlekken in een vergiet.  
Dop de uitgelekte tuinbonen door ze voorzichtig uit hun vliesje te knijpen.  
Dep de zalm droog en bestrooi die met versgemalen peper en evt. zout.  
Verhit de olie in een koekenpan op een middelhoog tot hoog vuur en bak de zalmfiltes op de huid 3 min.  
Keer de zalm om en bak die nog 1 min. tot de zalm rosé is.  
Verdeel de spinazie, de tuinbonen en de aspergetips over de borden.  
Leg er een zalmfilet op en schep de bierroomsaus er rijkelijk overheen.

### Tip:

Lekker met fijngesneden bieslook.

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 575  
**Eiwit:** 32 g  
**Koolhydraten:** 12 g  
**w/v suikers:** 2 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 41 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 13 g  
**Vezels:** 6 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,4 g



## Zalmquiche (airfryer).



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Airfryerrecepten deel 2, Philips.be

### Ingrediënten

100 g bloem  
50 g boter, koude, in blokjes  
1 eierdooier  
2 eieren  
1-1½ el mosterd  
- peper, zwarte, versgemalen  
3 el room, slag-  
½ el sap, citroen-  
1 uitje, bos-, in stukken van 1 cm  
150 g zalmfilet, in blokjes  
  
- taartvorm (Ø15 cm), lage, ingevet

### Bereiding:

Verwarm de airfryer voor op 180°C.  
Meng de zalmblokjes met het citroensap, zout en versgemalen peper naar smaak.  
Laat de zalm even rusten.  
Meng in een kom de bloem met de boter, de eidooier en ½ -1 el koud water en kneed dit tot een samenhangend deeg.  
Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap van 18 cm.  
Bekleed de taartvorm met het deeg en druk dit aan de rand goed aan.  
Snijd het deeg langs de bovenrand weg of laat het juist een beetje rommelig uitsteken.  
Klop de eieren los met de room en de mosterd en voeg wat zout en versgemalen peper toe.  
Schenk dit in de taartbodem en leg de blokjes zalm erin.  
Verdeel de bosui rond de zalm.  
Zet de taartvorm in het mandje en schuif het mandje in de airfryer.  
Stel de tijd in op 20 min. en bak de quiche goudbruin en gaar.

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Airfryertijd:** 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

## Zalmpakketjes voor de BBQ of oven.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Airfryer recepten 4

### Ingrediënten

- citroen  
1 tk dille  
2 tl kaas, kruidenroom-  
- peper, versgemalen  
2 tomaatjes, cherry-  
¼ ui, rode  
1 m zalm  
- zout

**Bereidingstijd:** 15-35 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:

*Een lekker zalmgerechtje voor op de barbecue of in de oven.*

Bestrooi de zalm met versgemalen peper en zout en iets citroensap.  
Snijd de rode ui in reepjes en halveer de cherry tomaten.  
Neem een stuk aluminiumfolie (of bakpapier voor in de oven) en leg de vis hierop.  
Dresseer de ui en tomaat om de vis heen.  
Leg een schijfje citroen op de vis en de kruidenkaas.  
Maak het geheel af met een takje dille.  
De zalm pakketjes zijn in ongeveer 8 min. klaar op de barbecue.

Je kunt deze zalmpakketjes ook in de oven bereiden (ca.15-20 min. op 220°C).

### Tip:

Je kunt volop variëren met de groente die je in het pakketje doet. Verse spinazie of prei is bijv. erg lekker.

## Zalmroerbak met broccoli en paprika.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta, 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  
2 el saus, soja-  
1 el sesamzaadjes  
1 ui, rode, in partjes  
250 g zalmfilet, in repen  
1 ui, lente- of bos-, in ringetjes  
- zout

### Bereiding:

Kook de broccoli 4 min. (of 2 min. in de magnetron, afgedekt op 800 Watt).  
Giet de broccoli 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 citroenrasp 2-3 min. op een hoge stand.  
Bestrooi de zalm met zout en versgemalen peper, schep de vis uit de pan en houd hem warm onder aluminiumfolie.  
Verhit de rest van de olie en roerbak hierin de gember, de knoflook, de ui en de paprika 3-4 min.  
Schep de broccoliroosjes erdoor en bak het geheel nog 2 min.  
Voeg de vis, het citroensap en de sojasaus toe en verwarm het nog even.  
Serveer het gerecht bestrooid met sesamzaad (evt. geroosterd in een droge hete koekenpan) en de bosui.

**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

## Zalmschoonheid (airfryer).



**Menugang:** Ontbijt-, voor-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Airfryer recepten 4

### Ingrediënten

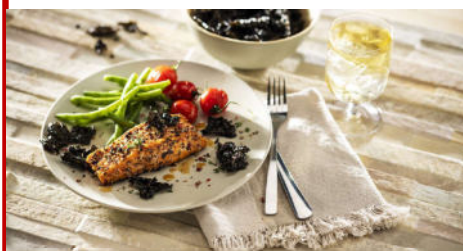
4 broodjes, Kaiser-  
2 eieren  
- mayonaise, wasabi-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
- pesto  
- pijnboompitjes  
- room, magere,  
scheutje  
- rucola  
15 tomaatjes, kleine  
4 pl zalm, gerookte  
- zout

### Bereiding:

Snijd de tomaatjes klein.  
Snijd de bovenkant van de broodjes.  
Hol de broodjes uit met een lepel (zorg dat er geen gat onderin komt).  
Smeer een beetje pesto op de bodem en leg in het broodje een plakje zalm.  
Klop de eieren los met wat room en doe er de gesneden tomaatjes doorheen.  
Bring de inhoud op smaak met versgemalen zwarte peper en wat zout.  
Vul de broodjes met het ei-tomaat mengsel.  
Bak de broodjes in de airfryer (8 min./200 C).  
Rooster tussentijds wat pijnboompitjes en beleg de borden met verse rucola en tomaat.  
Maak met de wasabi-mayonaise mooie lijnen op het bord.  
Leg de broodjes mooi in het midden op de sla en bestrooi ze met de pijnboompitjes.

**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

## Zalmsteaks met peper en boerenkoolchips.



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

### Ingrediënten

4 el azijn, balsamico-  
4 boerenkool- of cavolo  
nero (palmkool)-  
bladeren, grote  
50 g boter  
5 el olie, zonnebloem-  
- peper, vierseizoenen-,  
versgemalen  
6 tk tijm  
4 zalmfilets (à 150 g)  
- zout, grof

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** 10-20  
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 150°C.  
Meng 3 el zonnebloemolie in een grote kom met 1 el balsamicoazijn, wat versgemalen peper en 1 snf zout.  
Scheur de koolbladeren langs de dikke nerven in stukken van 4-5 cm.  
Hussel ze door de dressing in de kom en leg de stukken koolblad naast elkaar op de 2 met bakpapier bedekte bakplaten.  
Laat ze in de oven in 10-20 min. krokant worden.  
Controleer na 10 min. en haal de stukken die al krokant zijn van de bakplaat.  
Zet de rest terug in de oven totdat ze ook krokant zijn.  
Controleer elke 2-3 min.  
Laat de krokante boerenkoolchips op keukenpapier afkoelen.  
Haal de tijmblaadjes van de takjes, meng ze met 1½ el versgemalen peper, ½ tl zout en 2 el zonnebloemolie.  
Wrijf de stukken zalmfilet in met het pepermengsel.  
Laat een grote koekenpan heet worden op een hoog vuur.  
Smelt de boter in de pan en leg de zalmfilets in de pan.  
Bak ze in 6 min. rondom een beetje bruin.  
Voeg dan 3 el balsamicoazijn aan de pan toe.  
Schud de pan heen en weer.  
Keer de zalmfilets om en schud de pan nog een keer heen en weer.  
Leg de zalmsteaks op warme borden en leg de koolchips ernaast.  
Bestrooi de chips met wat grof zout.

### Tips:

- Lekker met gebakken aardappelpartjes, citroenmayonaise en tomaatjes uit de oven (die kunnen in een ovenschaaltje bij de chips).
- Dit gerecht kun je ook koud serveren.
- Dit gerecht kun je ook maken met kabeljauw, tonijn of zeewolf.

## Zalmsticks.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Aan tafel

### Ingrediënten

2 eieren, grote  
4 el olie, arachide-  
25 g panko (of zelf-  
gemaakte paneermeel)  
1 tl paprikapoeder  
600 g zalmfilet, zonder  
huid, graten verwijderd

**Bereidingstijd:** 25-35  
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 200°C.  
Snijd de zalm in de lengte in brede repen.  
Maak acht sticks.  
Klop de eieren los in een kom en voeg de paprikapoeder toe.  
Doe de panko in een kom.  
Haal de filets door het ei, laat ze goed uitlekken en wentel ze vervolgens door de panko.  
Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.  
Bak de verse vissticks 15 min., of tot ze goudbruin en gaar zijn.

### Tip:

Lekker met gepofte aardappel en een frisse salade.

## Zalmtompouce van filodeeg.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: ChicksLoveFood.com**

### Ingrediënten

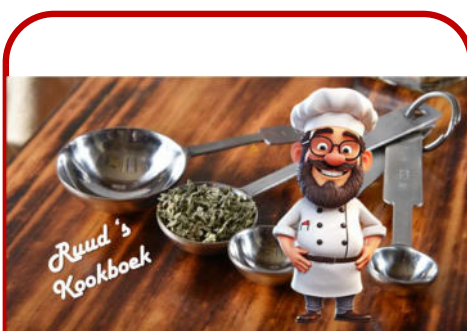
2 vl filodeeg  
4 el mayonaise, Japanse  
- peper, versgemalen  
80 g salade, zeewier-  
2 el sesamzaadjes  
300 g zalm  
- zout

**Bereidingstijd: 25 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 180°C.  
Laat de filodeegvellen ontdooien.  
Snijd elk vel in 6 rechthoeken.  
Maak 4 stapeltjes van 3 rechthoeken op een met bakpapier beklede ovenplaat.  
Smeer op het bovenste velletje wat olie en strooi hier de helft van de sesamzaadjes over.  
Leg over de twee stapels filodeeg een ander stuk bakpapier en druk hier een andere ovenplaat op.  
Schuif de filodeegstapels zo'n 15 min. in de oven.  
Haal de laatste 5 min. de bovenste ovenplaat en het vel bakpapier eraf.  
Snijd ondertussen de zalm in kleine blokjes en meng deze met de Japanse mayonaise en met de helft van de zeewiersalade.  
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.  
Leg op elk bord een stukje filodeeg, verdeel hier de zalm over, leg hier een ander stukje filodeeg op en maak het af met de rest van de zeewiersalade.

## Gebruikte afkortingen.



v2.2

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





v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	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
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**

Compressed by  PDF24