



Ryud 's Kookboek



Zalmrecepten 2

A red rectangular graphic featuring a cartoon chef character on the left. The chef has a white hat, a black suit with a red bow tie, and a friendly expression. To the right of the chef, the text 'Zalmrecepten 2' is written in a bold, black, sans-serif font. The text 'Ryud 's Kookboek' is written vertically in a white, cursive font on the left side of the red background.

Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	3
Gevulde zalmbonbon met geitenkaas, avocado en appel.	5
Gravlaks - gravad lax - gemarineerde zalm met dille.	7
Pannenkoeken met ei, zalm en prei.	8
Quasadilla met gerookte zalm.	9
Zalm met preipasta.	10
Zalm spiesen met gepofte zoete aardappel.	11
Zalmcanapé.	12
Zalmquiche (airfryer).	13
Zalmschoonheid (airfryer).	14

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)

Gevulde zalmbonbon met geitenkaas, avocado en appel.



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

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.

Bereidingstijd: 30 min.

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

Pannenkoeken met ei, zalm en prei.



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

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

Quasadilla met gerookte zalm.



Menugang: Hapje, hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
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.

Snij de zalm en de paprika in stukjes.
Snij 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).
Snij 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 schaalje goed door elkaar.

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 met preipasta.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slang
**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.

10

Vorb. tijd: 15 min.

Bereidingstijd: 40 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 spiesen met gepofte zoete aardappel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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 aardappelhelften 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.

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

Zalmcanapé.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

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

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.

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.

Zalmquiche (airfryer).



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

Ingrediënten

100 g bloem
50 g boter, koude, in blokjes
1 eidooier
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.
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: ***
Snel / Slank
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.

<https://ruudskookboek.nl>

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

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

Compressed by  PDF24