

Verse zalm:

Zalm is populair, lekker, voedzaam en rijk is aan omega 3 (hij bevat veel eiwitten, mineralen, vitaminen en veel onverzadigde vetten). Hij heeft een stevige structuur en is diep roze van kleur. Vers is hij het lekkerste. Zalm kunnen we marinieren, roken, bakken, stomen, grillen/ roosteren of ook tot tartaar en carpaccio verwerken.

Let op bij de bereiding; serveer zalm nooit helemaal doorkookt, hij wordt dan droog en melig. Serveer hem zoals rood vlees, een ietsje meer dan "saignant", dat is de juiste gaartijd (cuisson). De zalm is dan rozig en zeer sappig, smeuiġ.

Mierikswortelsoep met verse zalm

Dit gerecht kan je als voor- of als hoofdgerecht serveren

Nodig:

1 liter visfumet van Arijs

1 ajuin

1 prei

500 gr aardappelen (bintje)

100 gr boter

2 dl room

Peper en zeezout

1 potje geraspte mierikswortel of 150 gr verse mierikswortel

400 gr verse zalmfilet ontgraat en zonder vel

Eventueel naar smaak enkele druppels limoensap

1 potje tuinkers



Vis

melk

graan

selder

Hoe:

- Was en snij de prei, pel en snij de ajuin, schil - was en snijdt de aardappelen.
- Stoof de ajuin en de prei in de boter, niet laten kleuren, bevochtig met de visfumet van Arijs, voeg de aardappelen toe, peper en zeezout, laat garen.
- Mix de soep en eventueel kan je de soep ook door de fijne zeef drukken.
- Schil en rasp de verse mierikswortel, snijdt de zalmfilet in plakjes van een 0,5 cm.
- Breng de soep terug aan de kook, schuim af, voeg de geraspte mierikswortel toe en de room. Breng op smaak en werk af met gehakte tuinkers.
- Gebruik diepe borden, doe er een klein beetje kokende soep in, beleg met rauwe plakjes verse zalm en overgiet verder met de kokende soep. (dan niet meer laten koken, de soep heeft genoeg temperatuur om de zalm te garen).