

## Zalm en zongedroogde tomaten

Zalm bevat veel onverzadigde vetten (gezond vet 13%, eiwit 20%) die gunstig zijn voor hart- en bloedvaten bovendien cholesterolverlagend werken. Daarnaast bevat de vis ook veel eiwitten, vitaminen en mineralen. Het is heel gezond om twee keer per week vis op het menu te zetten. Zalm is geschikt om te bakken, stomen, pocheren of grillen/roosteren.

Zongedroogde tomaten bevatten veel vitamine B1, B6, C en E en pantotheenzuur en biotine. Bovendien, de mineralen kalium, magnesium en sporenelementen – zoals ijzer, koper, zink, jodium en mangaan. Bijzondere aandacht verdient het lycopene dat is een anti-oxidant en kan helpen om hart-en vaatziekten te voorkomen. Lycopene is een secundaire plantaardige stof, een van de carotenoïden. Gedroogde tomaten zijn een gezond alternatief voor verse tegenhanger, waarmee u pasta's en sauzen kan verfijnen.



### Koud aperitiefhapje van zalm en kruiden

Nodig:

300 gr gepocheerde koude zalm en in stukjes verdeeld

50 gr zongedroogde tomaten

1potje tuinkers  
2 el gehakte peterselie  
4 teentjes look  
2 el gehakte ajuin  
Enkele druppels amandelolie  
200 gr mayonaise met zeekraal  
Enkele kappertjes  
Peper en zeezout  
Citraensap en citroenrasp  
Takuan om af te werken  
Pancrek of een ander toastje of cracker



Hoe:

- De zalm pocheren, laten afkoelen en in stukjes verdelen
- De zongedroogde tomaten in de blender mixen met tuinkers, peterselie, look en ajuin
- Deze mix nu uit de blender mengen met mayonaise met zeekraal, amandelolie, kappertjes, peper, zeezout, citraensap en citroenrasp.
- Als laatste meng je de saus met de gepocheerde zalm, controleer de smaak en voeg eventueel toe
- Breng de zalmsla op een toastje, een witloofblaadje of ... en werk af met een stukje takuan of zalmeitjes.



## Zalm met witloof en Maredsous dubbelroom smeerkaas

Nodig:

2 stronken witloof  
1 ajuin  
2 el zongedroogde tomaten  
2 el Olijfolie of de olie van de zongedroogde tomaten  
1 tl Currypoeder  
2 dl Wittewijnsaus van Arijs  
Mespuntje galanga  
1 el Maredsous dubbelroom smeerkaas  
1 dl room 40%  
1 el gehakte peterselie  
Peper, zeezout  
Citroen

Hoe:

- Stoom of pocheer de zalm in een kruidenbouillon.
- Was en snijdt het witloof in julienne, snipper de ajuin en stoof ze samen aan in olie.

- Hak de zongedroogde tomaten en voeg ze toe, bestrooi met de currypoeder en laat even mee stoven. Blus met de room en voeg de wittewijnsaus van Arijs toe en ook de galanga. Breng aan de kook.
- Roer er de Maredsous smeerkaas onder en breng op smaak met peper, zout en citroen.
- Werk af met gehakte peterselie.

## Zalm, aubergine en zongedroogde tomaten

### Nodig:

500 gr aubergine  
 1 ajuin  
 1 el Olijfolie  
 1 kl Paprikapoeder  
 3 el Zongedroogde tomaten (grof versneden)  
 1 dl Witte wijn  
 2 dl Visfumet van Arijs  
 1 Salieblad  
 2 dl Passata  
 Peper, zeezout  
 Citroen

### Hoe:

- Stoom of pocheer de zalm in een kruidenbouillon.
- Snijd de aubergine in grote teerlingen, de ajuin in kleine blokjes en stoof ze samen aan in olijfolie.
- Bestrooi met paprikapoeder, laat even drogen en blus met witte wijn en visfumet van Arijs, voeg het salieblad, de zongedroogde tomaten en de passata toe.
- Breng aan de kook, laat garen en breng op smaak met peper, zeezout en citroen.

