

Recept: Hippe Healthy Zalm Cocktail



Een verfijnde en voedzame zalmsalade met quinoa, avocado en rode biet dressing. Perfect als voorgerecht of lichte lunch met een elegante presentatie in lagen.



Aantal personen:
4 personen



Tijd:
30 minuten



Moelijkheidsgraad
Gemiddeld

Ingrediënten:

Omrekening naar 12 personen

| | | | |
|---|----------------|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Gerookte zalm | 500 g | in reepjes gesneden | |
| <input type="checkbox"/> Gemengde sla | 150 g | jonge blaadjes, veldsla of waterkers | |
| <input type="checkbox"/> Komkommer | 1 kleine | in fijne halve maantjes of sliertjes | |
| <input type="checkbox"/> Avocado | 2 stuks | in de helft en roos van gemaakt | |
| <input type="checkbox"/> Rode ui | 1/2 | flinterdun gesneden | |
| <input type="checkbox"/> Rode biet | 1 stuks | brunoise | |
| <input type="checkbox"/> Quinoa | 120 g | gekookt | |
| <input type="checkbox"/> Dille | 4 takjes | fijnggehakt | |
| <input type="checkbox"/> Citroenpartjes | Voor afwerking | | |

Voor de dressing:

1 rode biet • 1 sjalot • 1 teentje look • scheutje water • 1/2 kl groentebouillon • 1 kl sesamolie • 1 kl tamari • olijfolie

Afwerking:

Rode biet scheutjes • sesamzaadjes • toastje van roggebrood

Bereidingswijze

Quinoa en Groenten Voorbereiden

- Kook de quinoa volgens de verpakking en laat afkoelen.
- Snijd de komkommer in halve maantjes of sliertjes en de rode ui flinterdun in halve maantjes.
- Maak van 1 rode biet een zeer fijne brunoise (kleine blokjes).

Rode Biet Dressing Maken

- Pureer de rode biet met sjalot, look en een scheutje water.
- Voeg groentenbouillon, sesamololie en tamari (sojasaus) toe.
- Mix er olie doorheen tot een gladde dressing ontstaat.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Meng een deel van de dressing met de Quinoa en de rode bieten brunoise
- Doe de rest in een spuitzak

Zalm en Sla Bereiden

- Snijd de gerookte zalm in gelijkmatige reepjes.
- Was de gemengde sla (jonge blaadjes, veldsla of waterkers) en dep droog.

Presentatie en Afwerking

- Gebruik de sla als bodem op de borden.
- Maak met een dresseerring een torentje: start met quinoa, dan de zalm en tot slot de avocado roos.
- Druppel de rest van de rode biet dressing eroverheen of spuit toefjes
- Werk af met rode biet scheutjes, sesamzaadjes en een toastje roggebrood.
- Garneer met fijngehakte dille en serveer met citroenpartjes.