

SLAATJE MET BOONTJES EN GESTOOMDE ZALM

Salad with beans and
steamed salmon

Door / By: Katrien De Kegel





INGREDIËNTEN

Voor het slaatje (per persoon):

- Handvol groene boontjes
- Mootje verse zalm
- Peper
- Zeezout

Voor de dressing:

- 1 avocado
- Sap van 1 sinaasappel
- Sap van 1 limoen
- 60ml olijfolie
- 60ml water
- 1 koffielepel appelazijn
- Zeezout

BEREIDING

Slaatje

1. Maak de boontjes schoon (de puntjes verwijderen en eventueel de harde draden).
2. Breng licht gezouten water aan de kook, doe de boontjes erin tot ze beetgaar zijn.
3. Spoel de boontjes af onder koud water (stopt het garingsproces).
4. Stoom de zalmmoten en kruid met peper en een beetje zeezout (zelf heb ik graag verse zalm die nog half rauw is).

Dressing

1. Schil en ontpit de avocado.
2. Pers het sap uit de sinaasappel en de limoen.
3. Doe al de ingrediënten in een maatbeker en mix tot je een homogene vloeistof hebt.
4. De dressing maak je het best à la minute want deze kan je maximum 1 dag bewaren.

Tip

Zelf ben ik geen wijnkenner, maar een goeie maat van mij wel en die raad hierbij een rood Coppola wijntje aan.

Smakelijk!



INGREDIENTS

For the salad (per person):

- Handful of green beans
- Fresh salmon slice
- Pepper
- Sea salt

For the dressing:

- 1 avocado
- Juice of 1 orange
- Juice of 1 lime
- 60ml olive oil
- 60ml of water
- 1 teaspoon of apple cider vinegar
- Sea salt

PREPARATION

Salad

1. Clean the beans (remove the tips and possibly the hard wires).
2. Bring lightly salted water to the boil, add the beans until al dente.
3. Rinse the beans under cold water (stops the cooking process).
4. Steam the salmon steaks and season with pepper and a little sea salt (I like fresh salmon that is still half raw).

Dressing

1. Peel and stone the avocado.
2. Squeeze the juice from the orange and lime.
3. Put all the ingredients in a measuring cup and mix until you have a homogeneous liquid.
4. It is best to make the dressing à la minute because you can keep it for a maximum of 1 day.

Tip

I am not a wine connoisseur myself, but a good friend of mine is and that one advice red Coppola wine.

Bon appetit!